

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ "Детский сад общеразвивающего вида №350" городского округа Самара  
/Баландина О.В./

# **МЕНЮ** **19 октября 2022 г.**

**Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическ<br>ая<br>ценно<br>сть,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|------------------|---------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|--------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                                             |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                                  |                       |
| Завтрак                       |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                                  |                       |
| 2008                          | 189              | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ<br>МОЛОЧНАЯ  | 140   | 3,6               | 5,7     | 13               | 120                                              | 0,4                   |
| 2008                          | 3                | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                           | 32/8  | 3,7               | 6,8     | 9,4              | 115                                              | 0,1                   |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                               | 180   | 2,3               | 2,4     | 7,9              | 64                                               | 0,42                  |
| Итого                         |                  |                                             | 360   | 9,6               | 14,9    | 30,3             | 299                                              | 0,92                  |
| II Завтрак                    |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                                  |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 79    | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                               | 2,02                  |
| Итого                         |                  |                                             | 79    | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                               | 2,02                  |
| Обед                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                                  |                       |
| 2008                          | 23               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ      | 34    | 0,3               | 1,7     | 1,3              | 22                                               | 5,6                   |
| 2008                          | 78               | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И<br>ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ | 148/7 | 3,3               | 2,9     | 13,4             | 94                                               | 10                    |
| 2008                          | 265              | ПЛОВ                                        | 111   | 9,9               | 8,1     | 25,6             | 216                                              | 1,3                   |
| 2008                          | 394              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(ЯБЛОК)          | 150   |                   |         | 5,9              | 24                                               | 0,4                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 39    | 2,6               | 0,3     | 16,6             | 80                                               | 0                     |
| Итого                         |                  |                                             | 489   | 16,1              | 13      | 62,8             | 436                                              | 17,3                  |
| Полдник                       |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                                  |                       |
| 2008                          | 471              | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                          | 44    | 3,2               | 2,7     | 24,2             | 135                                              | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(РЯЖЕНКА 2,5%)     | 98    | 2,7               | 2,3     | 4                | 51                                               | 0,1                   |
| Итого                         |                  |                                             | 142   | 5,9               | 5       | 28,2             | 186                                              | 0,1                   |
| Ужин                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                                  |                       |
| 2008                          | 225              | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО<br>СМЕТАННЫМ СОУСОМ    | 62/15 | 8,4               | 7,1     | 14,5             | 157                                              | 0,1                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 36    | 2,7               | 0,2     | 18               | 85                                               | 0                     |
| 2008                          | 437              | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                        | 180   | 0,2               | 0,1     | 7,2              | 31                                               | 36,8                  |
| 2008                          |                  | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                | 64    | 0,3               | 0,3     | 6,3              | 30                                               | 6,5                   |
| Итого                         |                  |                                             | 357   | 11,6              | 7,7     | 46               | 303                                              | 43,4                  |
| Всего                         |                  |                                             |       | 43,7              | 40,7    | 177,3            | 1267                                             | 63,74                 |

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

*Моисеева Т.А.*

Моисеева Т.А.