

Утверждаю

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

# МЕНЮ

19 декабря 2023 г.

Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                                        | Выхо<br>д | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическа<br>я<br>ценнос<br>ть, ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                                                           |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                  |                                                           |           |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 189              | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ<br>МОЛОЧНАЯ                | 170       | 4,2               | 6,1     | 15,3             | 134                                           | 0,5                   |
| 2008                          | 1                | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                        | 36/7      | 2,4               | 4,8     | 16,4             | 119                                           | 0                     |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                                             | 200       | 0,2               |         | 8,2              | 33                                            | 0,03                  |
| Итого                         |                  |                                                           | 413       | 6,8               | 10,9    | 39,9             | 286                                           | 0,53                  |
| II Завтрак                    |                  |                                                           |           |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                                             | 73        | 0,4               | 0,1     | 7,4              | 31                                            | 1,5                   |
| Итого                         |                  |                                                           | 73        | 0,4               | 0,1     | 7,4              | 31                                            | 1,5                   |
| Обед                          |                  |                                                           |           |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 35               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                             | 49        | 0,8               | 1,9     | 3,4              | 35                                            | 7,3                   |
| 2008                          | 100              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И<br>СМЕТАНОЙ | 190/10    | 3,7               | 3,2     | 25,2             | 149                                           | 8,3                   |
| 2008                          | 283              | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                                       | 54        | 8,1               | 11,5    | 11,8             | 183                                           | 1,1                   |
| 2008                          | 181              | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С<br>СОУСОМ                    | 150/20    | 6,2               | 5,1     | 28,4             | 183                                           | 0,62                  |
| 2008                          | 402              | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                               | 180       |                   |         | 7,9              | 32                                            | 0                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                               | 51        | 3,3               | 0,4     | 21,4             | 103                                           | 0                     |
| Итого                         |                  |                                                           | 704       | 22,1              | 22,1    | 98,1             | 685                                           | 17,32                 |
| Полдник                       |                  |                                                           |           |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 451              | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ                               | 54        | 2,5               | 1,3     | 33,5             | 154                                           | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР<br>2,5%)                     | 101       | 2,8               | 2,4     | 3,9              | 52                                            | 0,3                   |
| Итого                         |                  |                                                           | 155       | 5,3               | 3,7     | 37,4             | 206                                           | 0,3                   |
| Ужин                          |                  |                                                           |           |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 156              | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО<br>СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ                  | 85/5      | 11,4              | 6,6     | 30,1             | 227                                           | 0,1                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 35        |                   |         |                  |                                               | 0                     |
| 2008                          |                  | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                              | 70        | 0,3               | 0,3     | 6,9              | 33                                            | 7                     |
| 2008                          | 432              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                | 200       | 4,4               | 4,6     | 15,4             | 121                                           | 0,8                   |
| Итого                         |                  |                                                           | 395       | 16,1              | 11,5    | 52,4             | 381                                           | 7,9                   |
| Всего                         |                  |                                                           |           | 50,7              | 48,3    | 235,2            | 1589                                          | 27,55                 |

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

*М.И.Ф.*

Моисеева Т.А.