

Утверждаю



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

# МЕНЮ

21 декабря 2022 г.

## Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                     | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                        |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                | 180   | 4,9               | 7,1     | 20,6             | 167                                      | 0,5                   |
| 2008                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                      | 45/12 | 5,2               | 7,5     | 17,5             | 160                                      | 0,1                   |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                        | 164   | 4,1               | 4,3     | 14,2             | 114                                      | 0,7                   |
| Итого                         |                     |                                                        | 401   | 14,2              | 18,9    | 52,3             | 441                                      | 1,3                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                                          | 78    | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                       | 2                     |
| Итого                         |                     |                                                        | 78    | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                       | 2                     |
| Обед                          |                     |                                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 19                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                | 39    | 0,4               | 1,9     | 1,3              | 24                                       | 3,6                   |
| 2008                          | 80                  | БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ<br>И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ          | 200/8 | 4,5               | 5,8     | 14,7             | 131                                      | 10,9                  |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                    | 121   | 10,9              | 9,1     | 21,9             | 214                                      | 11,2                  |
| 2008                          | 401                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                        | 180   | 0,3               | 0,1     | 16,1             | 66                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                            | 44    | 2,9               | 0,4     | 18,4             | 89                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                        | 592   | 19                | 17,3    | 72,4             | 524                                      | 25,7                  |
| Полдник                       |                     |                                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 464                 | СДОБНЫЙ БУБЛИК С ПОСЫПКОЙ                              | 50    | 4,1               | 4,5     | 28,8             | 171                                      | 0                     |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                  | 114   | 3,2               | 2,7     | 4,7              | 60                                       | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                        | 164   | 7,3               | 7,2     | 33,5             | 231                                      | 0,1                   |
| Ужин                          |                     |                                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 219                 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА,<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ<br>СОУСОМ | 70/10 | 10,7              | 7,8     | 20,8             | 198                                      | 0,14                  |
| 2008                          |                     | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                           | 67    | 0,3               | 0,3     | 6,4              | 31                                       | 2,7                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 34    | 2,5               | 0,2     | 16,4             | 78                                       | 0                     |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                                | 200   | 0,2               |         | 8,4              | 35                                       | 0,43                  |
| Итого                         |                     |                                                        | 381   | 13,7              | 8,3     | 52               | 342                                      | 3,27                  |
| Всего                         |                     |                                                        |       | 54,7              | 51,8    | 220,2            | 1581                                     | 32,37                 |

*Стоимость меню 179 рублей*