

Утверждаю

МБДОУ "Детский сад комбинированного вида №350" городского округа Самара

Заведующий

/Баландина О.В./

**МЕНЮ**

22 января 2024 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|------------------|---------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                                             |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189              | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                 | 140   | 3,7               | 4,2     | 16,2             | 118                                      | 0,4                   |
| 2008                          | 2                | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                          | 33/7  | 2,1               | 0,8     | 18,4             | 89                                       | 2,2                   |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 180   | 0,1               |         | 5,6              | 23                                       | 0,03                  |
| Итого                         |                  |                                             | 360   | 5,9               | 5       | 40,2             | 230                                      | 2,63                  |
| II Завтрак                    |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 77    | 0,5               | 0,1     | 10               | 44                                       | 2                     |
| Итого                         |                  |                                             | 77    | 0,5               | 0,1     | 10               | 44                                       | 2                     |
| Обед                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 35               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ<br>С МОРКОВЬЮ | 48    | 0,8               | 2,2     | 3,7              | 40                                       | 6,3                   |
| 2008                          | 76               | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ<br>СО СМЕТАНОЙ | 175/8 | 2,5               | 1,9     | 16,5             | 98                                       | 12,2                  |
| 2008                          | 314              | КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ                            | 44    | 7,1               | 8,6     | 4,8              | 126                                      | 0,6                   |
| 2008                          | 331              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 102   | 3,2               | 3,4     | 21               | 128                                      | 0,86                  |
| 2008                          | 402              | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 160   |                   |         | 5,3              | 22                                       | 0                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 43    | 2,9               | 0,4     | 18,4             | 88                                       | 0                     |
| Итого                         |                  |                                             | 580   | 16,5              | 16,5    | 69,7             | 502                                      | 19,96                 |
| Полдник                       |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 464              | БУЛОЧКА "ЛЮБАВА"                            | 46    | 3,9               | 4,8     | 24,4             | 157                                      | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(РЯЖЕНКА 2,5%)     | 86    | 2,5               | 2,1     | 3,6              | 46                                       | 0,3                   |
| Итого                         |                  |                                             | 132   | 6,4               | 6,9     | 28               | 203                                      | 0,3                   |
| Ужин                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 249              | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                   | 106   | 9,6               | 6,5     | 6,2              | 123                                      | 1,8                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20    | 1,5               | 0,1     | 10               | 47                                       | 0                     |
| 2008                          | 432              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 170   | 3,6               | 3,8     | 11,5             | 96                                       | 0,6                   |
| 2008                          | 435              | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                | 53    | 0,2               | 0,2     | 5                | 24                                       | 2,1                   |
| Итого                         |                  |                                             | 349   | 14,9              | 10,6    | 32,7             | 290                                      | 4,5                   |
| Всего                         |                  |                                             |       | 44,2              | 39,1    | 180,6            | 1269                                     | 29,39                 |

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:



Моисеева Т.А.