

МБДОУ "Детский сад общеразвивающего вида №350" городского округа

Заведующий

/Баландина О.В./

# МЕНЮ

23 марта 2022 г.

## Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выхо<br>д | Химический состав |         |                  | Энер-<br>ге-<br>тиче-<br>ская<br>ценн<br>ость,<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  | 180       | 4,7               | 7,6     | 16,7             | 154                                                    | 0,5                   |
| 2008                          | 3                | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                           | 39/12     | 4,4               | 6,7     | 15,2             | 140                                                    | 0,1                   |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                               | 200       | 2,7               | 2,8     | 12,2             | 85                                                     | 0,5                   |
| Итого                         |                  |                                             | 431       | 11,8              | 17,1    | 44,1             | 379                                                    | 1,1                   |
| II Завтрак                    |                  |                                             |           |                   |         |                  |                                                        |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 100       | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                                     | 2,02                  |
| Итого                         |                  |                                             | 100       | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                                     | 2,02                  |
| Обед                          |                  |                                             |           |                   |         |                  |                                                        |                       |
| 2008                          | 23               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ      | 43        | 0,6               | 2,3     | 2,1              | 32                                                     | 9                     |
| 2008                          | 78               | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И<br>ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ | 188/8     | 4,5               | 3,2     | 15,1             | 110                                                    | 13                    |
| 2008                          | 265              | ПЛОВ                                        | 102       | 9,8               | 8,2     | 24,3             | 211                                                    | 1,2                   |
| 2008                          | 394              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(ЯБЛОК)          | 180       | 0,1               | 0,1     | 9,1              | 37                                                     | 0,6                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 53        | 3,5               | 0,5     | 22,6             | 109                                                    | 0                     |
| Итого                         |                  |                                             | 574       | 18,5              | 14,3    | 73,2             | 499                                                    | 23,8                  |
| Полдник                       |                  |                                             |           |                   |         |                  |                                                        |                       |
| 2008                          | 471              | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                          | 49        | 3,5               | 2,9     | 26,6             | 149                                                    | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(РЯЖЕНКА 2,5%)     | 116       | 3,3               | 2,8     | 4,8              | 61                                                     | 0,1                   |
| Итого                         |                  |                                             | 165       | 6,8               | 5,7     | 31,4             | 210                                                    | 0,1                   |
| Ужин                          |                  |                                             |           |                   |         |                  |                                                        |                       |
| 2008                          | 225              | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО<br>СМЕТАННЫМ СОУСОМ    | 81/16     | 11,3              | 8,5     | 17,2             | 192                                                    | 0,1                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 29        | 2,2               | 0,2     | 14,7             | 70                                                     | 0                     |
| 2008                          |                  | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                | 51        | 0,2               | 0,2     | 5                | 24                                                     | 5,1                   |
| 2008                          | 437              | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                        | 200       | 0,2               | 0,1     | 10,4             | 44                                                     | 33                    |
| Итого                         |                  |                                             | 377       | 13,9              | 9       | 47,3             | 330                                                    | 38,2                  |
| Всего                         |                  |                                             |           | 51,5              | 46,2    | 206              | 1461                                                   | 65,22                 |

Стоимость: 151 рубль

Ответственный: *Моисеева Т.А.* Моисеева Т.А.