

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

# **МЕНЮ** 28 марта 2023 г.

## **Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                                        | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тически<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                | 140    | 4                 | 5,5     | 13,4             | 120                                           | 0,4                   |
| 2008                          | 1                | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                        | 29/7   | 1,7               | 5,6     | 11,6             | 104                                           | 0                     |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                                             | 180    | 0,2               |         | 6,2              | 26                                            | 0,04                  |
| Итого                         |                  |                                                           | 356    | 5,9               | 11,1    | 31,2             | 250                                           | 0,44                  |
| II Завтрак                    |                  |                                                           |        |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                                             | 87     | 0,4               | 0,1     | 8,8              | 38                                            | 1,7                   |
| Итого                         |                  |                                                           | 87     | 0,4               | 0,1     | 8,8              | 38                                            | 1,7                   |
| Обед                          |                  |                                                           |        |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 35               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                             | 38     | 0,6               | 1,3     | 2,7              | 27                                            | 5,8                   |
| 2008                          | 100              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И<br>СМЕТАНОЙ | 150/6  | 3,8               | 3,9     | 14               | 107                                           | 4,4                   |
| 2008                          | 181              | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С<br>СОУСОМ                    | 110/20 | 3,7               | 3,8     | 17,4             | 119                                           | 0,52                  |
| 2008                          | 283              | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                                       | 51     | 6,6               | 9,6     | 9                | 148                                           | 0,9                   |
| 2008                          | 402              | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                               | 150    |                   |         | 5,8              | 23                                            | 0                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                               | 37     | 2,4               | 0,3     | 15,5             | 75                                            | 0                     |
| Итого                         |                  |                                                           | 562    | 17,1              | 18,9    | 64,4             | 499                                           | 11,62                 |
| Полдник                       |                  |                                                           |        |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 451              | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ                               | 44     | 2,2               | 2,3     | 25,1             | 129                                           | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР<br>2,5%)                     | 93     | 2,6               | 2,2     | 3,6              | 48                                            | 0,3                   |
| Итого                         |                  |                                                           | 137    | 4,8               | 4,5     | 28,7             | 177                                           | 0,3                   |
| Ужин                          |                  |                                                           |        |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 156              | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ                                          | 53     | 6,9               | 3,5     | 18,6             | 134                                           | 0                     |
| 2008                          | 432              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                | 180    | 4                 | 4,3     | 12,5             | 105                                           | 0,7                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 35     |                   |         |                  |                                               | 0                     |
| 2008                          |                  | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                              | 66     | 0,3               | 0,3     | 6,5              | 31                                            | 6,7                   |
| Итого                         |                  |                                                           | 334    | 11,2              | 8,1     | 37,6             | 270                                           | 7,4                   |
| Всего                         |                  |                                                           |        | 39,4              | 42,7    | 170,7            | 1234                                          | 21,46                 |

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

*М.А. Моисеева*

Моисеева Т.А.