

Утверждаю

Заведующий

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

# **МЕНЮ** 28 апреля 2023 г.

Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                                 | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическа<br>я<br>ценност<br>ь, ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|------------------|----------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                                                    |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                  |                                                    |         |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 214              | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                  | 96      | 7,9               | 15      | 1,9              | 174                                           | 0,2                   |
| к/к                           | к/к              | КУКУРУЗА САХАРНАЯ                                  | 30      | 0,6               | 0,1     | 3,1              | 14                                            | 0,6                   |
| 2008                          | 1                | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                         | 42/4/12 | 4,2               | 6,2     | 15,1             | 134                                           | 0                     |
| 2008                          | 432              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                         | 154     | 4,5               | 4,8     | 15,9             | 125                                           | 0,8                   |
| Итого                         |                  |                                                    | 338     | 17,2              | 26,1    | 36               | 447                                           | 1,6                   |
| II Завтрак                    |                  |                                                    |         |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                                      | 81      | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                            | 2                     |
| Итого                         |                  |                                                    | 81      | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                            | 2                     |
| Обед                          |                  |                                                    |         |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 71               | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С<br>МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ  | 42      | 0,4               | 1,2     | 3,4              | 27                                            | 1,1                   |
| 2008                          | 84               | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ   | 200/8   | 4,8               | 4       | 14,5             | 114                                           | 12,8                  |
| 2008                          | 272              | БИТОЧКИ МЯСНЫЕ                                     | 51      | 6,9               | 7,3     | 5,9              | 118                                           | 0,3                   |
| 2008                          | 55               | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ,<br>ЗАПЕЧЕННЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ | 117     | 2,5               | 2,4     | 20,5             | 115                                           | 10,5                  |
| 2008                          | 402              | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                        | 180     |                   |         | 8,3              | 33                                            | 0                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 51      | 3,4               | 0,4     | 21,7             | 104                                           | 0                     |
| Итого                         |                  |                                                    | 649     | 18                | 15,3    | 74,3             | 511                                           | 24,7                  |
| Полдник                       |                  |                                                    |         |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 451              | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И<br>ЯЙЦОМ             | 69      | 4                 | 3,7     | 23,7             | 145                                           | 5,26                  |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(РЯЖЕНКА 2,5%)            | 95      | 2,7               | 2,4     | 4                | 51                                            | 0,3                   |
| Итого                         |                  |                                                    | 164     | 6,7               | 6,1     | 27,7             | 196                                           | 5,56                  |
| Ужин                          |                  |                                                    |         |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 0610             | КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ<br>И СМЕТАНОЙ        | 69/9    | 6,4               | 4,2     | 20,6             | 146                                           | 0,1                   |
| 2008                          |                  | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                       | 71      | 0,3               | 0,3     | 6,7              | 32                                            | 2,8                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 38      | 2,8               | 0,2     | 18,4             | 87                                            | 0                     |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 200     | 0,1               |         | 7,5              | 31                                            | 0,02                  |
| Итого                         |                  |                                                    | 387     | 9,6               | 4,7     | 53,2             | 296                                           | 2,92                  |
| Всего                         |                  |                                                    |         | 52                | 52,3    | 201,2            | 1493                                          | 36,78                 |

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

*Моисеева Т.А.*

Моисеева Т.А.