

Утверждаю

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

29 ноября 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   | 4,1               | 6,1     | 14,5             | 130                                           | 0,5                   |
| 2008                          | 3                | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                           | 31/8  | 3,5               | 5,8     | 9,8              | 105                                           | 0,1                   |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                               | 180   | 2,6               | 2,8     | 8,4              | 70                                            | 0,53                  |
| Итого                         |                  |                                             | 359   | 10,2              | 14,7    | 32,7             | 305                                           | 1,13                  |
| 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                          | 23               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ      | 37    | 0,3               | 2       | 1,3              | 26                                            | 6,1                   |
| 2008                          | 78               | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И<br>ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ | 152/7 | 2,2               | 1,4     | 12,2             | 74                                            | 10,3                  |
| 2008                          | 265              | ПЛОВ                                        | 98    | 9,1               | 7,8     | 25,3             | 209                                           | 1,7                   |
| 2008                          | 394              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(ЯБЛОК)          | 150   |                   |         | 6,1              | 25                                            | 0,5                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 37    | 2,4               | 0,3     | 15,7             | 76                                            | 0                     |
| Итого                         |                  |                                             | 481   | 14                | 11,5    | 60,6             | 410                                           | 18,6                  |
| Полдник                       |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 471              | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                          | 45    | 3,2               | 2,7     | 24,2             | 135                                           | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(РЯЖЕНКА 2,5%)     | 93    | 2,6               | 2,2     | 3,8              | 49                                            | 0,1                   |
| Итого                         |                  |                                             | 138   | 5,8               | 4,9     | 28               | 184                                           | 0,1                   |
| Ужин                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 225              | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО<br>СМЕТАНЫМ СОУСОМ     | 70/15 | 9,5               | 8,4     | 14,9             | 173                                           | 0,1                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 38    | 2,9               | 0,2     | 19,1             | 90                                            | 0                     |
| 2008                          | 437              | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                        | 180   | 0,2               | 0,1     | 6,9              | 30                                            | 36,4                  |
| 2008                          |                  | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                | 69    | 0,3               | 0,3     | 6,8              | 33                                            | 6,9                   |
| Итого                         |                  |                                             | 372   | 12,9              | 9       | 47,7             | 326                                           | 43,4                  |
| Всего                         |                  |                                             |       | 43,4              | 40,2    | 179              | 1268                                          | 65,23                 |

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:



Моисеева Т.А.