

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

# МЕНЮ

30 марта 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>ценнос<br>ть, ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                                                         |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                  |                                                         |         |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 189              | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                            | 180     | 4,7               | 7,4     | 24,2             | 184                                           | 0,6                   |
| 2008                          | 2                | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ                           | 48/12/4 | 2,1               | 4,2     | 25,1             | 147                                           | 0,1                   |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                           | 180     | 2,7               | 2,9     | 12,4             | 88                                            | 0,52                  |
| Итого                         |                  |                                                         | 424     | 9,5               | 14,5    | 61,7             | 419                                           | 1,22                  |
| II Завтрак                    |                  |                                                         |         |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 435              | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                            | 75      | 0,3               | 0,3     | 7,2              | 34                                            | 3                     |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                                           | 88      | 0,5               | 0,1     | 10               | 44                                            | 2                     |
| Итого                         |                  |                                                         | 163     | 0,8               | 0,4     | 17,2             | 78                                            | 5                     |
| Обед                          |                  |                                                         |         |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 23               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ                     | 51      | 0,6               | 2,5     | 1,9              | 32                                            | 8,7                   |
| 2008                          | 91               | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200/8   | 4,3               | 4,1     | 16,2             | 123                                           | 7,3                   |
| 2008                          | 314              | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                              | 58      | 10,7              | 12,2    | 8,1              | 185                                           | 0,6                   |
| 2008                          | 161              | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ                                          | 114     | 13                | 2,6     | 27,2             | 185                                           | 0                     |
| 2008                          | 394              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)                         | 180     | 0,1               | 0,1     | 9,3              | 38                                            | 0,6                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                             | 47      | 3,1               | 0,4     | 19,8             | 95                                            | 0                     |
| Итого                         |                  |                                                         | 658     | 31,8              | 21,9    | 82,5             | 658                                           | 17,2                  |
| Полдник                       |                  |                                                         |         |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 483              | КОРЖИК САХАРИНКА                                        | 52      | 3,8               | 5,2     | 31,7             | 188                                           | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)                      | 116     | 3,3               | 2,8     | 4,6              | 60                                            | 0,3                   |
| Итого                         |                  |                                                         | 168     | 7,1               | 8       | 36,3             | 248                                           | 0,3                   |
| Ужин                          |                  |                                                         |         |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 245              | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ                                          | 43      | 7,4               | 2,9     | 5,3              | 79                                            | 1                     |
| 2008                          | 355              | ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                       | 112     | 1,9               | 2,5     | 12,1             | 80                                            | 6,3                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 37      | 2,8               | 0,2     | 18,2             | 86                                            | 0                     |
| 2008                          | 437              | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                                    | 200     | 0,3               | 0,1     | 11,4             | 49                                            | 43,1                  |
| Итого                         |                  |                                                         | 392     | 12,4              | 5,7     | 47               | 294                                           | 50,4                  |
| Всего                         |                  |                                                         |         | 61,6              | 50,5    | 244,7            | 1697                                          | 74,12                 |

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

*Моисеева Т.А.*

Моисеева Т.А.