

Утверждаю

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



## МЕНЮ

30 сентября 2022 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                              | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерг<br>е-<br>тичес<br>кая<br>ценно<br>сть,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|------------------|-------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                                                 |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                                      |                       |
| Завтрак                       |                  |                                                 |         |                   |         |                  |                                                      |                       |
| 2008                          | 214              | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                               | 80      | 6,3               | 13      | 1,5              | 148                                                  | 0,1                   |
| к/к                           | к/к              | КУКУРУЗА САХАРНАЯ                               | 22      | 0,4               |         | 2,3              | 11                                                   | 0,4                   |
| 2008                          | 1                | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                      | 37/4/12 | 3,6               | 4,7     | 14,3             | 115                                                  | 0                     |
| 2008                          | 432              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                      | 123     | 3,6               | 3,8     | 13,8             | 105                                                  | 0,6                   |
| Итого                         |                  |                                                 | 278     | 13,9              | 21,5    | 31,9             | 379                                                  | 1,1                   |
| II Завтрак                    |                  |                                                 |         |                   |         |                  |                                                      |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                                   | 68      | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                                   | 2,02                  |
| Итого                         |                  |                                                 | 68      | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                                   | 2,02                  |
| Обед                          |                  |                                                 |         |                   |         |                  |                                                      |                       |
| 2008                          | 71               | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ  | 34      | 0,4               | 1,5     | 2,6              | 26                                                   | 0,9                   |
| 2008                          | 84               | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ   | 200/8   | 4                 | 3,7     | 13,1             | 103                                                  | 11,7                  |
| 2008                          | 272              | БИТОЧКИ МЯСНЫЕ                                  | 46      | 5,8               | 6,6     | 5,5              | 104                                                  | 0,3                   |
| 2008                          | 55               | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ | 106     | 2,2               | 2,7     | 18,4             | 107                                                  | 9,4                   |
| 2008                          | 402              | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     | 180     |                   |         | 7,6              | 30                                                   | 0                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 50      | 3,3               | 0,4     | 21,2             | 102                                                  | 0                     |
| Итого                         |                  |                                                 | 624     | 15,7              | 14,9    | 68,4             | 472                                                  | 22,3                  |
| Полдник                       |                  |                                                 |         |                   |         |                  |                                                      |                       |
| 2008                          | 451              | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ             | 70      | 4,2               | 4,1     | 23,8             | 149                                                  | 6,54                  |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)            | 72      | 2,1               | 1,8     | 3                | 39                                                   | 0,2                   |
| Итого                         |                  |                                                 | 142     | 6,3               | 5,9     | 26,8             | 188                                                  | 6,74                  |
| Ужин                          |                  |                                                 |         |                   |         |                  |                                                      |                       |
| 2008                          | 0610             | КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ        | 65/9    | 5,5               | 3,7     | 19,1             | 133                                                  | 0                     |
| 2008                          |                  | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                    | 43      | 0,2               | 0,2     | 4,1              | 20                                                   | 1,7                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 31      | 2,3               | 0,2     | 15,2             | 72                                                   | 0                     |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200     | 0,1               |         | 6,9              | 28                                                   | 0,02                  |
| Итого                         |                  |                                                 | 348     | 8,1               | 4,1     | 45,3             | 253                                                  | 1,72                  |
| Всего                         |                  |                                                 |         | 44,5              | 46,5    | 182,4            | 1335                                                 | 33,88                 |

Стоимость: 151 рубль

Ответственный:

*Моисеева Т.А.*

Моисеева Т.А.