

Утверждаю

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

# МЕНЮ

31 мая 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 ценност<br>ь, 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     | 4,4               | 7       | 14,7             | 140                                        | 0,5                   |
| 2008                          | 3                | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                           | 31/8    | 3,2               | 6,6     | 9,5              | 111                                        | 0,1                   |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                               | 180     | 2,9               | 3,1     | 8,6              | 75                                         | 0,53                  |
| Итого                         |                  |                                             | 359     | 10,5              | 16,7    | 32,8             | 326                                        | 1,13                  |
| II Завтрак                    |                  |                                             |         |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 76      | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                         | 2                     |
| Итого                         |                  |                                             | 76      | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                         | 2                     |
| Обед                          |                  |                                             |         |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2008                          | 23               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ      | 42      | 0,4               | 1,5     | 1,4              | 22                                         | 6,6                   |
| 2008                          | 78               | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И<br>ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ | 150/7/1 | 3,4               | 2,9     | 11,6             | 87                                         | 10,6                  |
| 2008                          | 265              | ПЛОВ                                        | 105     | 10,4              | 8,9     | 19               | 198                                        | 1,6                   |
| 2008                          | 394              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(ЯБЛОК)          | 150     |                   |         | 6,3              | 26                                         | 0,5                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 36      | 2,4               | 0,3     | 15,3             | 74                                         | 0                     |
| Итого                         |                  |                                             | 491     | 16,6              | 13,6    | 53,6             | 407                                        | 19,3                  |
| Полдник                       |                  |                                             |         |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2008                          | 471              | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                          | 43      | 3,1               | 2,6     | 23,5             | 131                                        | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(РЯЖЕНКА 2,5%)     | 114     | 3,2               | 2,7     | 4,7              | 60                                         | 0,1                   |
| Итого                         |                  |                                             | 157     | 6,3               | 5,3     | 28,2             | 191                                        | 0,1                   |
| Ужин                          |                  |                                             |         |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2008                          | 225              | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО<br>СМЕТАННЫМ СОУСОМ    | 60/15   | 7,9               | 6,6     | 14,6             | 152                                        | 0,1                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 36      | 2,8               | 0,2     | 18,1             | 86                                         | 0                     |
| 2008                          | 437              | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                        | 180     | 0,2               | 0,1     | 7                | 31                                         | 40                    |
| 2008                          |                  | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                | 68      | 0,3               | 0,3     | 6,6              | 32                                         | 6,8                   |
| Итого                         |                  |                                             | 359     | 11,2              | 7,2     | 46,3             | 301                                        | 46,9                  |
| Всего                         |                  |                                             |         | 45,1              | 42,9    | 170,9            | 1268                                       | 69,43                 |

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

*Моисеева Т.А.*

Моисеева Т.А.