

Утверждаю

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

# МЕНЮ

12 января 2022 г.

Ясли 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                             |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ  | 140   | 3,2               | 5,5     | 12               | 112                                      | 0,4                   |
| 2008                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                           | 30/8  | 3,1               | 6,1     | 9,5              | 107                                      | 0                     |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                               | 180   | 2                 | 2       | 7,6              | 58                                       | 0,4                   |
| Итого                         |                     |                                             | 358   | 8,3               | 13,6    | 29,1             | 277                                      | 0,8                   |
| II Завтрак                    |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 61    | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                       | 2,02                  |
| Итого                         |                     |                                             | 61    | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                       | 2,02                  |
| Обед                          |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 23                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ      | 24    | 0,3               | 1,4     | 1,3              | 20                                       | 5,2                   |
| 2008                          | 78                  | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И<br>ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ | 143/7 | 2,9               | 1,8     | 11,8             | 78                                       | 10                    |
| 2008                          | 265                 | ПЛОВ                                        | 91    | 7,3               | 5,9     | 22,5             | 171                                      | 1,4                   |
| 2008                          | 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(ЯБЛОК)          | 150   |                   |         | 5,6              | 23                                       | 0,3                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 36    | 2,4               | 0,3     | 15,4             | 74                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                             | 451   | 12,9              | 9,4     | 56,6             | 366                                      | 16,9                  |
| Полдник                       |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 471                 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                          | 41    | 3                 | 2,5     | 22,4             | 125                                      | 0                     |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                       | 78    | 2,2               | 1,8     | 3,2              | 41                                       | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                             | 119   | 5,2               | 4,3     | 25,6             | 166                                      | 0,1                   |
| Ужин                          |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 225                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО<br>СМЕТАНЫМ СОУСОМ     | 49/15 | 5,9               | 4,9     | 13,7             | 123                                      | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 29    | 2,2               | 0,2     | 14,3             | 68                                       | 0                     |
| 2008                          | 437                 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                        | 180   | 0,2               | 0,1     | 6,8              | 29                                       | 31,6                  |
| 2008                          |                     | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                | 43    | 0,2               | 0,2     | 4,2              | 20                                       | 4,3                   |
| Итого                         |                     |                                             | 316   | 8,5               | 5,4     | 39               | 240                                      | 35,9                  |
| Всего                         |                     |                                             |       | 35,4              | 32,8    | 160,3            | 1092                                     | 55,72                 |

Стоимость - 151 руб  
Ответственной - Лео- Алексева Т.А.