

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

# МЕНЮ

14 февраля 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                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ | 130/20 | 3,4               | 5,8     | 23,4             | 160                                      | 0,4                   |
| 2008                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И<br>МАСЛОМ          | 31/6/6 | 1,5               | 4,7     | 14,9             | 108                                      | 2,5                   |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                            | 31     | 3,1               | 2,8     | 0,2              | 38                                       | 0                     |
| 2008                          | 437                 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                    | 180    | 0,3               | 0,1     | 11,1             | 48                                       | 45,5                  |
| Итого                         |                     |                                         | 404    | 8,3               | 13,4    | 49,6             | 354                                      | 48,4                  |
| II Завтрак                    |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                           | 68     | 0,5               | 0,1     | 10               | 44                                       | 2,04                  |
| 2008                          |                     | СВЕЖИЙ ФРУКТ                            | 34     | 0,1               | 0,1     | 3,3              | 16                                       | 3,4                   |
| Итого                         |                     |                                         | 102    | 0,6               | 0,2     | 13,3             | 60                                       | 5,44                  |
| Обед                          |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 42                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ<br>ВАРИАНТ)      | 36     | 0,7               | 1,2     | 3,3              | 28                                       | 5,8                   |
| 2008                          | 102                 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И<br>СМЕТАНОЙ   | 180/8  | 3,8               | 4       | 14,6             | 111                                      | 12,6                  |
| 2008                          | 309                 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ .                         | 122    | 7,7               | 10,8    | 21,4             | 214                                      | 10,6                  |
| 2008                          | 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(ЯБЛОК)      | 150    |                   |         | 7,2              | 30                                       | 0,5                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 40     | 2,6               | 0,4     | 17               | 82                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                         | 536    | 14,8              | 16,4    | 63,5             | 465                                      | 29,5                  |
| Полдник                       |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 471                 | БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"                       | 44     | 3,5               | 2,9     | 26,3             | 147                                      | 0                     |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                   | 85     | 4,7               | 1,6     | 6,6              | 63                                       | 0,8                   |
| Итого                         |                     |                                         | 129    | 8,2               | 4,5     | 32,9             | 210                                      | 0,8                   |
| Ужин                          |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 239                 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ              | 28     | 4,2               | 3,4     | 4,9              | 66                                       | 0,2                   |
| 2008                          | 51                  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ               | 125    | 1,9               | 2,7     | 11,7             | 80                                       | 6,3                   |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                           | 180    | 3,3               | 3,6     | 11,4             | 92                                       | 0,6                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 24     |                   |         |                  |                                          | 0                     |
| Итого                         |                     |                                         | 357    | 9,4               | 9,7     | 28               | 238                                      | 7,1                   |
| Всего                         |                     |                                         |        | 41,3              | 44,2    | 187,3            | 1327                                     | 91,24                 |

Стоимость рациона - 151 руб

Ответственный - Моисеева Т. А.