

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

# МЕНЮ

16 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                          | 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                | 150   | 3,3               | 5,1     | 12,1             | 109                                      | 0,4                   |
| 2008                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                      | 31/8  | 2,8               | 7,8     | 9,5              | 120                                      | 0                     |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                        | 149   | 3,8               | 4       | 8,8              | 87                                       | 0,6                   |
| Итого                         |                     |                                                        | 338   | 9,9               | 16,9    | 30,4             | 316                                      | 1                     |
| II Завтрак                    |                     |                                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                                          | 63    | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                       | 2,02                  |
| Итого                         |                     |                                                        | 63    | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                       | 2,02                  |
| Обед                          |                     |                                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 20                  | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С<br>ЛУКОМ                   | 26    | 0,3               | 1,7     | 0,8              | 20                                       | 1,6                   |
| 2008                          | 80                  | БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ<br>И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ          | 150/6 | 3                 | 2,9     | 12,7             | 90                                       | 8,2                   |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                    | 112   | 8,6               | 7,1     | 22,2             | 188                                      | 11,4                  |
| 2008                          | 401                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                        | 150   | 0,2               |         | 7,5              | 31                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                            | 37    | 2,4               | 0,3     | 15,5             | 75                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                        | 481   | 14,5              | 12      | 58,7             | 404                                      | 21,2                  |
| Полдник                       |                     |                                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 464                 | СДОБНЫЙ БУБЛИК С ПОСЫПКОЙ                              | 47    | 4,3               | 5,8     | 23,6             | 163                                      | 0                     |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                  | 93    | 2,6               | 2,2     | 3,8              | 49                                       | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                        | 140   | 6,9               | 8       | 27,4             | 212                                      | 0,1                   |
| Ужин                          |                     |                                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 219                 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА,<br>ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ<br>СОУСОМ | 57/8  | 9,2               | 7,5     | 17               | 172                                      | 0,1                   |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                                | 180   | 0,1               |         | 3,4              | 14                                       | 0,2                   |
| 2008                          |                     | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                           | 54    | 0,2               | 0,2     | 5                | 24                                       | 2,1                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 28    | 2,1               | 0,2     | 13,8             | 65                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                        | 327   | 11,6              | 7,9     | 39,2             | 275                                      | 2,4                   |
| Всего                         |                     |                                                        |       | 43,4              | 44,9    | 165,7            | 1250                                     | 26,72                 |

Стоимость рациона - 151 руб

Ответственный - Мей /Моисеева Т. А.