

Утверждаю

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



МЕНЮ

1 сентября 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	114	9	18,5	2,3	212	0,2
к/к	к/к	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	36	0,7	0,1	3,8	17	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/4/12	4,4	7,7	12,5	138	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	199	5,8	6,2	18,7	155	1
Итого			405	19,9	32,5	37,3	522	1,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	80	0,5	0,1	10	43	2
Итого			80	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	44	0,5	1,9	3,6	34	1,2
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	208/8	3,4	2,8	18,3	115	20,3
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	62	11,5	11,7	8,9	187	0,4
2008	55	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	136	2,9	3,4	23,7	137	12,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,5	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,4	19,3	93	0
Итого			684	21,3	20,2	82,3	600	34,1
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	70	4,8	4,8	27,3	172	6,7
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	128	3,7	3,2	5,4	69	0,4
Итого			198	8,5	8	32,7	241	7,1
Ужин								
2008	0610	КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	91/9	7,5	6	20,7	170	0,2
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	65	0,3	0,3	6,2	30	2,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,7	0,2	17,7	83	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		7,6	31	0,04
Итого			401	10,7	6,5	52,2	314	2,84
Всего				60,9	67,3	214,5	1720	47,94

Сметано-сырные пирожки 17,9 руб/шт