

Утверждаю

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

МЕНЮ 3 марта 2022 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энер- ге- тиче- ская ценн ость, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,4	6,7	23	171	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	42/12/4	2,1	3,7	21,4	128	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,8	12,3	85	0,5
Итого			418	9,2	13,2	56,7	384	1,2
II Завтрак								
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	54	0,2	0,2	5,1	25	2,2
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10	44	2,04
Итого			154	0,7	0,3	15,1	69	4,24
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	49	0,5	2,2	1,6	30	8,1
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	4	4,1	14,8	115	6,6
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	49	8,8	11	5,7	155	0,5
2008	161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	139	15,6	4,4	32,7	233	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,2	37	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,4	21,5	104	0
Итого			676	32,4	22,2	85,5	674	15,8
Полдник								
2008	483	КОРЖИК САХАРИНКА	51	3,7	5,1	31,8	187	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	102	2,9	2,5	4	53	0,3
Итого			153	6,6	7,6	35,8	240	0,3
Ужин								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50	6	2,7	4,1	65	0,6
2008	355	ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	104	1,8	2,4	11,7	77	5,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,5	0,2	16,7	79	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	11,6	49	45
Итого			388	10,6	5,4	44,1	270	51,5
Всего				59,5	48,7	237,2	1637	73,04

Стоимость: 151 рубль

Ответственный: *Моисеева Т.А.* Моисеева Т.А.