

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

3 марта 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тически я ценност ь, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,9	15,3	2	177	0,2
к/к	к/к	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	34	0,7	0,1	3,7	17	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	43/4/12	4,8	7	14,1	140	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	178	5,1	5,5	16,8	139	0,9
Итого			371	18,5	27,9	36,6	473	1,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	76	0,5	0,1	10	43	2
Итого			76	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	41	0,5	1,7	3,4	30	1,2
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/8	5,5	4,8	14,2	126	14,2
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	59	9	9,5	4,8	140	0,4
2008	55	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	110	2,3	2,8	19	111	9,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,9	0,4	18,4	88	0
Итого			641	20,2	19,2	67,7	526	25,6
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	69	4,6	4,1	26,6	162	6,84
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	138	4	3,5	5,8	75	0,4
Итого			207	8,6	7,6	32,4	237	7,24
Ужин								
2008	0610	КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	101/9	7,8	6,1	21,9	175	0,2
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	67	0,3	0,3	6,3	30	2,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,5	0,2	16,4	78	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,3	30	0,02
Итого			411	10,7	6,6	51,9	313	2,92
Всего				58,5	61,4	198,6	1592	39,46

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

clef

Моисеева Т.А.