

Утверждаю

МБДОУ "Детский сад общеразвивающего вида №350" городского округа

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

5 октября 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,4	6,5	15,7	140	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38/12	4,5	6,3	15	135	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,4	2,6	12	82	0,42
Итого			430	11,3	15,4	42,7	357	1,02
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	71	0,5	0,1	10	43	2,02
Итого			71	0,5	0,1	10	43	2,02
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,4	2,6	1,7	33	7,2
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	188/8	4	2,9	15,4	106	12,5
2008	265	ПЛОВ	103	8,1	6,6	27,1	201	1,5
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,4	38	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,9	0,4	18,4	88	0
Итого			567	15,5	12,6	72	466	21,8
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	51	3,7	3,1	27,7	155	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	86	2,4	2	3,5	45	0,1
Итого			137	6,1	5,1	31,2	200	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	77/16	9,8	8,9	18,1	193	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,4	78	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	47	0,2	0,2	4,6	22	4,7
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	11,1	47	37,2
Итого			373	12,7	9,4	50,2	340	42
Всего				46,1	42,6	206,1	1406	66,94

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:  Моисеева Т.А.