

Утверждаю

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

МЕНЮ 5 декабря 2022 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	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	163/20	5	4,4	31,2	185	0,7
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	30	3,1	2,8	0,2	38	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	45/16/6	2,1	3,7	25,2	141	6,4
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	11,2	48	41,9
Итого			460	10,5	11	67,8	412	49
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	87	0,5	0,1	10	44	2
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	68	0,3	0,3	6,7	32	6,8
Итого			155	0,8	0,4	16,7	76	8,8
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	50	1,1	1,9	4	39	8,2
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	200/8	4,5	5,1	16,3	133	13,6
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	132	9,8	13	22,6	247	11,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,2	38	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,4	19,3	93	0
Итого			616	18,5	20,5	71,4	550	33,5
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	50	3,6	3	27,2	152	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	110	6	2	8,4	80	1
Итого			160	9,6	5	35,6	232	1
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	41	7,5	3,5	6,1	85	0,3
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ	139	2,2	3,9	13,3	98	7,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36					0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,7	4	12,7	102	0,73
Итого			416	13,4	11,4	32,1	285	8,23
Всего				52,8	48,3	223,6	1555	100,53

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.

Моисеева Т.А.