

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 марта 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическ ая ценнос ть, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,1	6,6	22,9	177	0,8
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	44/12	2,2	0,8	26	118	6,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3		8,8	36	0,06
Итого			416	8,6	7,4	57,7	331	7,36
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	76	0,5	0,1	10	44	2
Итого			76	0,5	0,1	10	44	2
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	56	0,9	1,8	4,3	38	7,5
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	193/9	4,2	4,2	15,5	121	12,6
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	58	8,4	10,8	6,2	155	0,9
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	142	4,5	3,7	28,6	166	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,2	33	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	19,8	95	0
Итого			685	21,1	20,9	82,6	608	21,6
Полдник								
2008	464	БУЛОЧКА "ЛЮБАВА"	50	4,2	4	29,4	171	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	117	3,4	2,9	4,9	63	0,4
Итого			167	7,6	6,9	34,3	234	0,4
Ужин								
2008	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	96	10,2	6,5	4,2	117	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,9	0,2	18,7	89	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,9	16	127	0,8
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	75	0,3	0,3	7,2	34	3
Итого			408	17,9	11,9	46,1	367	5,2
Всего				55,7	47,2	230,7	1584	36,56

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:



Моисеева Т.А.