

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

6 марта 2024 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,3	7	17,6	156	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	37/12	4,4	5,8	14,8	130	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	3,2	13,1	94	0,53
Итого			429	12,8	16	45,5	380	1,23
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	79	0,5	0,1	10	43	2
Итого			79	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	58	0,6	3,6	2	44	9,2
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	199/8/4	3,2	2,6	15,7	102	12,3
2008	265	ПЛОВ	107	9,7	8,7	31,1	242	1,9
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,7	40	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	3,6	0,5	23,1	111	0
Итого			610	17,2	15,5	81,6	539	24,1
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,6	3	27,2	152	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	101	2,8	2,4	4,1	53	0,1
Итого			151	6,4	5,4	31,3	205	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	97/16	13,4	11,6	20,8	245	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	18,8	89	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	69	0,3	0,3	6,7	32	6,9
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	11,4	48	40,8
Итого			420	16,9	12,2	57,7	414	47,8
Всего				53,8	49,2	226,1	1581	75,23

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.