

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

6 сентября 2023 г.

Ясли 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	140	4	6,8	14,4	136	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	31/8	3	6	10,3	108	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,6	8,5	69	0,44
Итого			359	9,6	15,4	33,2	313	0,84
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	69	0,5	0,1	10	43	2
Итого			69	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	41	0,5	1,4	1,4	21	6,6
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	157/7	2,5	2	13,9	87	10,1
2008	265	ПЛОВ	100	8,9	7,2	22,9	193	1,8
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150			6,5	27	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			495	14,5	11	61,7	410	18,9
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	49	3,5	2,9	26,7	149	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	89	2,5	2,1	3,6	46	0,1
Итого			138	6	5	30,3	195	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	71/15	9,5	8,7	15,9	181	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,2	0,3	20,8	98	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	7,6	33	40,8
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	52	0,2	0,2	5,2	25	5,3
Итого			359	13,2	9,3	49,5	337	46,2
Всего				43,8	40,8	184,7	1298	68,04

Стоимость питания 129 рублей