

Утверждаю

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

Заведующий

Баландина О.В./



МЕНЮ

6 сентября 2023 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	7,4	17,3	157	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/12	4,5	6,4	16,2	142	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3	13,1	91	0,54
Итого			432	12,4	16,8	46,6	390	1,24
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	62	0,6	3,9	2,1	48	9,7
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	207/8/4	3,4	2,4	17,2	106	13,7
2008	265	ПЛОВ	111	10,3	8,9	29,2	239	2
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,9	41	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			622	17,7	15,7	79,6	536	26
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	52	3,7	3,1	28,3	158	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	111	3,1	2,7	4,6	58	0,1
Итого			163	6,8	5,8	32,9	216	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	91/16	12,5	10,6	20,3	230	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,2	0,3	20,8	98	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	51	0,2	0,2	5	24	5,1
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	12,1	52	45,4
Итого			399	16,2	11,2	58,2	404	50,6
Всего				53,6	49,6	227,3	1589	79,94

Стоимость меню 179 рублей