

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

7 июля 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа я ценнос ть, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	108	8,3	15,4	2,3	180	0,2
к/к	к/к	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	21	0,4		2,2	10	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	37/4/12	3,8	5,5	13,5	119	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	230	6,2	6,5	18,5	159	1,1
Итого			412	18,7	27,4	36,5	468	1,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	57	0,5	0,1	10	43	2
Итого			57	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	37	0,4	1,5	2,9	27	1
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/8	6,3	5,8	13,5	134	14,5
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	75	11,8	11,4	9,8	189	0,3
2008	55	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	102	2,1	2,6	17,6	103	9,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,5	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,5	99	0
Итого			650	23,8	21,7	71,8	582	24,9
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	70	4,2	3,9	24,9	151	6,16
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	129	3,7	3,2	5,4	69	0,4
Итого			199	7,9	7,1	30,3	220	6,56
Ужин								
2008	0610	КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	114/9	8,9	7,4	17,2	176	0,3
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	63	0,3	0,3	6	29	2,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,5	0,2	16,7	79	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		7,2	30	0,06
Итого			420	12	7,9	47,1	314	2,86
Всего				62,9	64,2	195,7	1627	38,02

Стоимость: 179 рублей

 Ответственный:  Моисеева Т.А.