

Утверждаю

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

Заведующий

Баландина О.В./

МЕНЮ

7 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	3,9	3,6	20	128	0,3
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	44/7/6	2,6	4,5	21,4	137	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,1	4,5	12,8	109	0,8
Итого			367	10,6	12,6	54,2	374	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	81	0,5	0,1	10	44	2
Итого			81	0,5	0,1	10	44	2
Обед								
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	36	0,4	1,5	3	27	1,1
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	150/6	3	1,5	17,5	95	5,5
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,1	3,7	22,3	132	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	30/7	7,2	10,7	1,8	135	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160			5,5	22	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,3	16,4	79	0
Итого			538	15,3	17,7	66,5	490	7,8
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	56	4	5,1	22	148	2,03
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	81	2,3	1,9	3,2	42	0,2
Итого			137	6,3	7	25,2	190	2,23
Ужин								
2008	253	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	89	6,9	6,3	3,8	101	1,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,8	51	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,2		4,6	19	0,04
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	51	0,2	0,2	4,8	23	2
Итого			331	8,9	6,6	24	194	3,74
Всего				41,6	44	179,9	1292	16,87

Стоимость меню 179 рублей