

Утверждаю

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

Заведующий

Баландина О.В./

МЕНЮ

7 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,1	6	30,5	202	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	42/12/6	2,1	4	21,4	130	0,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,2	4,5	15,6	120	0,8
Итого			420	12,4	14,5	67,5	452	1,3
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	54	0,6	2,6	3,8	42	1,3
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	199/16	5,1	2,6	23	136	6
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	34/7	9,4	12,6	1,9	161	1,5
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,8	4	30,1	167	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,2	33	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	97	0
Итого			688	21,1	22,2	87,3	636	8,8
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	4,1	1,5	28,5	144	2,58
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	98	2,7	2,3	3,8	50	0,3
Итого			168	6,8	3,8	32,3	194	2,88
Ужин								
2008	253	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	86	6,5	7,3	3,2	106	1,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,2	0,3	20,8	98	0
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	59	0,2	0,2	5,6	27	2,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		7,7	31	0,03
Итого			386	10,1	7,8	37,3	262	4,13
Всего				50,9	48,4	234,4	1588	19,11

Стоимость меню 179 рублей