

Утверждаю

МБДОУ "Детский сад общеразвивающего вида №356" городского округа Самара

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

8 декабря 2022 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическ ая ценнос ть, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	6,7	24,3	178	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	53/12/4	2,4	3,9	27,9	156	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	12,4	88	0,53
Итого			429	10	13,6	64,6	422	1,23
II Завтрак								
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	65	0,3	0,3	6,1	30	2,6
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	86	0,5	0,1	10	44	2
Итого			151	0,8	0,4	16,1	74	4,6
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	46	0,5	2,4	1,6	31	7,3
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	4,7	4,5	18,4	138	8,3
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	62	10,3	12,3	6,5	178	0,7
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	146/20	4,4	3,9	28,3	166	0,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,3	39	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,4	21,7	104	0
Итого			713	23,4	23,6	85,8	656	17,6
Полдник								
2008	483	КОРЖИК САХАРИНКА	51	3,8	4,8	32,2	186	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	131	3,7	3,2	5	67	0,4
Итого			182	7,5	8	37,2	253	0,4
Ужин								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	44	8,9	3,1	5,1	85	0,6
2008	355	ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	116	2	2,5	13,2	85	6,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3	0,3	20,1	95	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	11,2	48	41,7
Итого			401	14,2	6	49,6	313	49,2
Всего				55,9	51,6	253,3	1718	73,03

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.

Моисеева Т.А.