

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

9 декабря 2021 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическ ая ценнос	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,7	6,7	24	176	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	49/12/4	2,2	3,4	25,7	143	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,9	11,9	86	0,5
Итого			425	9,7	13	61,6	405	1,2
II Завтрак								
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	80	0,2	0,2	5,1	25	2,2
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10	44	2,04
Итого			180	0,7	0,3	15,1	69	4,24
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	56	0,5	2,4	1,9	33	8,9
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	4	4,6	14,7	121	6,7
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,1	13	5,8	185	0,7
2008	161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	135	11,7	2,6	24,4	169	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180			8,2	33	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	15,9	77	0
Итого			677	29,8	22,9	70,9	618	16,7
Полдник								
2008	483	КОРЖИК САХАРИНКА	50	3,7	4,3	30,3	174	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	116	3,3	2,8	4,5	60	0,3
Итого			166	7	7,1	34,8	234	0,3
Ужин								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50	6,6	2,9	6,8	80	0,5
2008	355	ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	94	1,6	2,8	10,6	76	5,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,2	81	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	10,1	43	35,1
Итого			379	11	6	44,7	280	40,9
Всего				58,2	49,3	227,1	1606	63,34

Стоимость рациона 134-00 руб.
 Ответственной: Маф-Мелеева Н.А.