

Утверждаю

МБДОУ "Детский сад общеразвивающего вида №350" городского округа Самара
Заведующий
Иванова О.В./

МЕНЮ

9 июня 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	111	8,9	18,6	2	211	0,2
к/к	к/к	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	40	0,8	0,1	4,3	19	0,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/4/12	4,3	7,3	13,1	137	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	183	5,3	5,6	17,5	144	1
Итого			390	19,3	31,6	36,9	511	2
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	74	0,5	0,1	10	43	2
Итого			74	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	48	0,6	1,8	3,9	35	1,3
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/8	5,9	5,3	16,2	138	18,2
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	61	9,1	9,6	8,7	157	0,2
2008	55	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	126	2,6	3,2	21,7	127	11,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,2	33	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,9	0,4	18,4	88	0
Итого			666	21,1	20,3	77,1	578	30,9
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	70	4,2	4,8	23,8	155	6,04
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100	2,9	2,5	4,2	54	0,3
Итого			170	7,1	7,3	28	209	6,34
Ужин								
2008	0610	КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	88/9	7,5	5,9	20,1	165	0,2
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	70	0,3	0,3	6,7	32	2,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,4	0,2	16,2	77	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		7,8	32	0,04
Итого			400	10,4	6,4	50,8	306	3,04
Всего				58,4	65,7	202,8	1647	44,28

Это меню на 179 рублей