

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ

9 декабря 2022 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа я ценнос ть, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,7	15,7	2,1	179	0,2
к/к	к/к	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	36	0,7	0,1	3,9	18	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	47/4/12	5,5	7,9	14,8	153	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	188	5,5	5,8	17,2	145	1
Итого			387	19,4	29,5	38	495	1,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	80	0,5	0,1	10	43	2
Итого			80	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	45	0,5	1,7	3,6	32	1,3
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/8	6	5,3	14,5	131	14,5
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	10	10,5	4,6	151	0,2
2008	55	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	115	2,4	2,9	19,9	116	10,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,4	19,3	93	0
Итого			654	21,9	20,8	69,8	554	26,3
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	70	4,3	4,3	24,5	153	4,76
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	146	4,2	3,7	6,2	79	0,4
Итого			216	8,5	8	30,7	232	5,16
Ужин								
2008	0610	КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	99/9	9,7	7	17,9	175	0,3
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	57	0,2	0,2	5,4	26	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,6	0,2	17,6	83	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		7,2	30	0,04
Итого			401	12,7	7,4	48,1	314	2,64
Всего				63	65,8	196,6	1638	38

Стоимость: 179 рублей

Ответственный: *Моисеева Т.А.* Моисеева Т.А.