

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

10 декабря 2021 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерг е- тическ ая	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	5,8	14,1	1,7	156	0,2
к/к	к/к	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	24	0,5		2,5	12	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45/4/12	4,8	6,6	15,7	142	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	151	4,4	4,7	15,1	121	0,8
Итого			316	15,5	25,4	35	431	1,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10	43	2,02
Итого			100	0,5	0,1	10	43	2,02
Обед								
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	50	0,4	1,7	2,6	29	0,8
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/8	4,9	4,5	14,1	118	15,5
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	50	7,2	8,5	5,7	127	0,1
2008	55	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	112	2,3	3,3	19,3	117	10
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,5	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,9	0,4	18,4	88	0
Итого			643	17,7	18,4	67,6	509	26,4
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	70	3,9	4,9	23	150	5,4
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	105	3	2,6	4,4	57	0,3
Итого			175	6,9	7,5	27,4	207	5,7
Ужин								
2008	0610	КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	88/9	8,4	6,3	19,4	170	0,1
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	48	0,2	0,2	4,6	22	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,9	28	0
Итого			376	11	6,7	46	291	2
Всего				51,6	58,1	186	1481	37,62

Стоимость рациона 134-00 руб.
 Ответственный: *М.В. Мещеряков*