

Утверждаю

Заведующий

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

/Баландина О.В./

МЕНЮ

10 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа я ценност ь, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,1	6,8	17,5	153	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	39/12	4,8	6,3	15	137	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3	12,6	90	0,53
Итого			431	12,8	16,1	45,1	380	1,23
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	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	52	0,6	2,8	1,9	35	8,8
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	198/8/4	3,1	2,7	15,3	102	13,6
2008	265	ПЛОВ	112	12,1	11,4	28,8	267	2,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,5	39	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	19,8	95	0
Итого			601	19	17,4	75,3	538	25,2
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	51	3,6	3	27,5	153	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	110	3,1	2,7	4,5	58	0,1
Итого			161	6,7	5,7	32	211	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	95/16	13,5	10,7	20,5	235	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	0,2	19,4	92	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	70	0,3	0,3	6,8	33	7
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	11,3	48	41,6
Итого			420	17,1	11,3	58	408	48,7
Всего				56,1	50,6	220,4	1580	77,23

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.

Моисеева Т.А.