

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

10 февраля 2022 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,7	6,3	29,6	199	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	47/12/6	2,2	5,2	23,1	149	0,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,7	3,9	14,1	107	0,6
Итого			425	11,6	15,4	66,8	455	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	62	0,5	0,1	10	44	2,04
Итого			62	0,5	0,1	10	44	2,04
Обед								
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	46	0,4	2,6	3,1	39	1
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/9	6,6	5,1	22,5	164	5,4
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	29/4	5,5	8,7	1,6	110	1
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,8	5,3	30	179	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,5	0,5	22,3	107	0
Итого			670	18,8	22,2	87,4	630	7,4
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	4	1,6	27,5	141	2,4
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	94	2,6	2,3	3,7	48	0,3
Итого			164	6,6	3,9	31,2	189	2,7
Ужин								
2008	253	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	75	5,4	8,1	2,8	107	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,8	0,2	18,2	86	0
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ - <i>яблоко</i>	48	0,2	0,2	4,6	22	1,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
Итого			359	8,5	8,5	32,7	244	3,4
Всего				46	50,1	228,1	1562	16,64

Стоимость рациона - 151 руб.