

Утверждаю

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



МЕНЮ

10 октября 2022 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерг е- тическ ая ценно сть, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	159/20	4,9	4,2	30,5	181	0,81
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	30	3	2,7	0,2	37	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	40/15/6	1,8	3,7	22,7	129	6,2
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	12,3	53	46,7
Итого			450	10	10,7	65,7	400	53,71
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	64	0,5	0,1	10	44	2,04
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	53	0,2	0,2	5,2	25	5,3
Итого			117	0,7	0,3	15,2	69	7,34
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	46	1	2,2	4,1	40	7,2
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	200/8	3,9	3,5	14,6	107	12
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ .	115	7,8	9,3	20,1	197	9,8
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,7	40	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,4	19,3	93	0
Итого			595	15,8	15,5	67,8	477	29,5
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	51	3,7	3,1	27,7	155	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	90	6	2	8,4	80	1
Итого			141	9,7	5,1	36,1	235	1
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	38	6,4	3,4	8,4	89	0,2
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ	130	2,1	4,4	12	97	6,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3	3,2	12,5	91	0,52
Итого			403	11,5	11	32,9	277	7,22
Всего				47,7	42,6	217,7	1458	98,77

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:  Моисеева Т.А.