

Утверждаю

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

МЕНЮ 11 января 2022 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерг е- тиче- ская ценно- сть, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	180	4,8	6,5	23,6	172	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	34/7	2,3	4,8	15,4	114	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	152	2,9	3,1	11,3	86	0,5
Итого			373	10	14,4	50,3	372	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10	44	2,04
Итого			100	0,5	0,1	10	44	2,04
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	45	0,5	1,7	4,3	35	1,4
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	171/8	3,1	2,5	10,8	80	11,4
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	105	6,5	8,8	9,7	146	18,2
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	14,8	62	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,1	0,4	20,1	97	0
Итого			557	13,5	13,5	59,7	420	31
Полдник								
2008	483	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	49	3,3	5,5	31,1	188	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	102	6	0,2	8	62	2
Итого			151	9,3	5,7	39,1	250	2
Ужин								
2008	233	МОРКОВНЫЕ СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ	65/9	7,2	6,1	29	200	0,3
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	44	0,2	0,2	4,3	21	4,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1		6,9	29	0,2
Итого			348	9,8	6,5	55,3	321	4,9
Всего				43,1	40,2	214,4	1407	40,94

Стоимость - 151 руб.