

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ 11 января 2023 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическ ая ценнос	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,2	7,8	18,3	165	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42/12	4,9	7,4	15,8	150	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3	12,6	90	0,54
Итого			434	13	18,2	46,7	405	1,24
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	85	0,5	0,1	10	43	2
Итого			85	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	2,7	2,2	35	9,8
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	198/8	5,1	3,9	16,7	126	12,2
2008	265	ПЛОВ	130	13,9	11,5	25,1	259	1,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,2	38	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,9	0,4	18,4	88	0
Итого			619	22,6	18,6	71,6	546	24,2
Полдник								
2008	483	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	52	3,4	7,5	30,9	205	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	97	2,7	2,3	4	51	0,1
Итого			149	6,1	9,8	34,9	256	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	93/16	13,4	9,6	19,9	224	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	83	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	65	0,3	0,3	6,4	31	6,5
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	11	47	39,3
Итого			409	16,6	10,2	54,9	385	45,9
Всего				58,8	56,9	218,1	1635	73,44

Стоимость: 179 рублей .

Ответственный:

Моисеева Т.А.

Моисеева Т.А.