

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 января 2022 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выхо д	Химический состав			Энерг е- тичес кая ценн ость, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,1	6,9	15,1	139	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/12	4,7	7,1	14,9	144	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,3	2,3	11,3	76	0,4
Итого			432	11,1	16,3	41,3	359	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10	43	2,02
Итого			100	0,5	0,1	10	43	2,02
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,4	2,2	2	31	7,7
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	189/8	3,8	2,8	15,2	104	13,6
2008	265	ПЛОВ	100	8	6,3	26,9	197	1,5
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180			8,5	35	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,4	19,4	94	0
Итого			563	15,2	11,7	72	461	23,2
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	48	3,5	2,9	26,1	146	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	97	2,7	2,3	4	51	0,1
Итого			145	6,2	5,2	30,1	197	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	65/16	7,7	6,6	16,8	159	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,3	68	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	42	0,2	0,2	4,2	20	4,2
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	10,4	44	34,6
Итого			352	10,3	7,1	45,7	291	38,9
Всего				43,3	40,4	199,1	1351	65,12

Стоимость питания - 151 руб.
Ответственного Мат. Мамкина Т.А.