

Утверждаю

Заведующий

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

/Баландина О.В./

МЕНЮ

12 января 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5	5,6	26,3	176	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	49/12/6	2	4,6	25,6	152	0,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,5	3,6	13,6	101	0,6
Итого			427	10,5	13,8	65,5	429	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	74	0,5	0,1	10	44	2
Итого			74	0,5	0,1	10	44	2
Обед								
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	49	0,5	2,2	3,5	36	1,2
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/9	6,3	4,1	23	155	5,9
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	29/6	5,5	8,2	1,9	106	1,2
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,7	3,9	28,4	159	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,6	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,9	0,4	18,4	88	0
Итого			666	17,9	18,8	82,8	574	8,3
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	4	1,8	27,4	142	2,64
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	68	1,9	1,6	2,6	35	0,2
Итого			138	5,9	3,4	30	177	2,84
Ужин								
2008	253	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	110	7	7,2	5,3	115	4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	19,2	91	0
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	74	0,3	0,3	7	34	3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,9	28	0,03
Итого			422	10,4	7,7	38,4	268	7,03
Всего				45,2	43,8	226,7	1492	21,27

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

olel

Моисеева Т.А.