

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 июля 2023 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа я ценнос ть, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,5	8,2	18,4	170	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	43/12	5,5	8,1	15,4	157	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,3	3,3	12,4	94	0,66
Итого			435	14,3	19,6	46,2	421	1,36
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	57	0,5	0,1	10	43	2
Итого			57	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	63	0,6	3,4	2,2	43	9,5
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	200/8/4	4,8	4	14,3	117	13,4
2008	265	ПЛОВ	123	13,1	11,9	23,6	254	1,7
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	8,5	35	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,4	65	0
Итого			610	20,7	19,7	62	514	25,3
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	51	3,7	3,1	27,7	155	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	116	3,3	2,8	4,8	61	0,1
Итого			167	7	5,9	32,5	216	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	93/16	13,2	10,5	19,3	230	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,6	0,2	17,2	81	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	55	0,2	0,2	5,4	26	5,5
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	10,6	46	44,6
Итого			398	16,3	11	52,5	383	50,2
Всего				58,8	56,3	203,2	1577	78,96

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.

Моисеева Т.А.