

Утверждаю

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



МЕНЮ **12 сентября 2022 г.**

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерг е- тичес кая ценно сть, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	161/20	4,9	4,6	30,6	184	0,68
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	28	3	2,7	0,2	37	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	41/14/6	1,9	3,7	22,6	131	5,6
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	10,7	46	38,8
Итого			450	10	11,1	64,1	398	45,08
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10	44	2,04
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	49	0,2	0,2	4,8	23	4,9
Итого			149	0,7	0,3	14,8	67	6,94
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	42	1	2,3	3,7	40	6,4
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	200/8	3,3	3,3	12,8	97	10,9
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	107	7,4	9,6	18,3	191	8,9
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9	37	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,9	0,4	18,4	88	0
Итого			580	14,7	15,7	62,2	453	26,8
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	50	3,6	3	26,9	150	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	80	6	2	8,4	80	1
Итого			130	9,6	5	35,3	230	1
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	34	5,3	3,2	5,7	74	0,3
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ	123	1,9	4,6	11,1	95	6,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32					0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,3	3,6	11,9	94	0,62
Итого			389	10,5	11,4	28,7	263	7,12
Всего				45,5	43,5	205,1	1411	86,94

Стоимость: 151 рубль

Ответственный:  Моисеева Т.А.