

Утверждаю

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

Заведующий

Баландина О.В./

МЕНЮ

13 февраля 2023 г.

Ясли 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	128/20	3,5	5,2	23,2	154	0,66
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	31/8/6	1,5	4,3	16	108	3,1
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	27	2,7	2,5	0,2	34	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	11,5	49	46,2
Итого			400	8	12,1	50,9	345	49,96
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	77	0,5	0,1	10	44	2
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	39	0,2	0,2	3,8	18	3,9
Итого			116	0,7	0,3	13,8	62	5,9
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	39	0,6	2,2	3,2	36	5,6
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	180/8	3,8	4	14,5	113	12,7
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	135	8,9	12,1	22,8	239	11
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150	0,1	0,1	7,9	33	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16	77	0
Итого			550	15,9	18,7	64,4	498	29,9
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	45	3,2	2,7	24,2	135	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	92	4,7	1,6	6,6	63	0,8
Итого			137	7,9	4,3	30,8	198	0,8
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	30	4,6	3	4,4	63	0,2
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ	141	2	3,5	12,5	91	6,8
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,1	3,3	10,5	85	0,63
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19					0
Итого			370	9,7	9,8	27,4	239	7,63
Всего				42,2	45,2	187,3	1342	94,19

Стоимость 179 рублей