

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

13 декабря 2023 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тически 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	6,9	17,2	152	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	37/12	4,3	5,7	14,5	128	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3	12,6	89	0,53
Итого			429	12,2	15,6	44,3	369	1,23
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	78	0,5	0,1	10	43	2
Итого			78	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	59	0,6	2,8	2,1	37	9,3
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	204/8/4	3,3	2,3	17,1	104	12,7
2008	265	ПЛОВ	114	10,6	8	33,4	250	1,9
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,6	39	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,4	19,3	93	0
Итого			615	17,6	13,6	81,5	523	24,6
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	51	3,7	3,1	28	157	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	107	3	2,6	4,4	56	0,1
Итого			158	6,7	5,7	32,4	213	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90/16	12,3	9,5	22,2	227	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	19,2	91	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	62	0,2	0,2	6,1	29	6,2
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	12	51	49,3
Итого			406	15,7	10	59,5	398	55,6
Всего				52,7	45	227,7	1546	83,53

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.