

Утверждаю

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



МЕНЮ

14 июня 2023 г.

Сад 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5	8,2	18,1	167	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/12	4,6	7,2	15,5	145	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,8	2,9	12,8	89	0,54
Итого			432	12,4	18,3	46,4	401	1,24
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	69	0,5	0,1	10	43	2
Итого			69	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	68	0,7	3,8	2,4	48	10
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	200/8/4	5	4,4	17,8	136	13,8
2008	265	ПЛОВ	136	13,5	13,2	28,3	287	2,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	10	42	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,4	0,5	21,9	105	0
Итого			648	22,7	22	80,4	618	26,9
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	51	3,6	3	27,5	153	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	93	2,6	2,2	3,8	49	0,1
Итого			144	6,2	5,2	31,3	202	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	88/16	11,7	10,7	19,8	225	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,2	0,3	20,8	98	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	64	0,3	0,3	6,3	30	6,4
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	11,1	47	35,8
Итого			409	15,4	11,4	58	400	42,3
Всего				57,2	57	226,1	1664	72,54

Стоимость питания 179 рублей