

Утверждаю

Заведующий

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

Баландина О.В./

МЕНЮ

14 сентября 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	7	24,4	181	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	40/12/4	1,9	3,5	20,2	121	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3	3	12,8	91	0,54
Итого			416	9,7	13,5	57,4	393	1,24
II Завтрак								
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	56	0,2	0,2	5,3	25	2,2
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	81	0,5	0,1	10	44	2
Итого			137	0,7	0,3	15,3	69	4,2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	44	0,5	2,4	1,6	31	7,9
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	212/8	3,2	3,7	19,8	131	8,7
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,8	13	11	203	0,6
2008	161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	127	14,2	4,3	29,6	214	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	10	42	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	19,8	95	0
Итого			678	31,9	23,9	91,8	716	18,1
Полдник								
2008	483	КОРЖИК САХАРИНКА	51	3,6	4,1	34,1	187	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	105	2,9	2,5	4,1	54	0,3
Итого			156	6,5	6,6	38,2	241	0,3
Ужин								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	37	6,5	3,3	4,1	71	0,7
2008	355	ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	113	1,9	2,9	12,4	85	6,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,1	0,3	20,3	96	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	11,5	49	42,7
Итого			392	11,8	6,6	48,3	301	50,2
Всего				60,6	50,9	251	1720	74,04

Стоимость меню 179 рублей