

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 декабря 2022 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	8,4	19,7	178	0,7
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	47/12	5,9	8,6	16,9	169	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,3	3,5	13,4	99	0,64
Итого			439	15	20,5	50	446	1,44
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	92	0,5	0,1	10	43	2
Итого			92	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	4,1	2	48	9,9
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	184/8	5	4,3	14,5	120	12
2008	265	ПЛОВ	137	15,1	13,4	26,9	289	1,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	10	42	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,4	21,7	104	0
Итого			620	24,2	22,3	75,1	603	24,4
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	51	3,6	3	27,5	153	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	133	3,8	3,2	5,4	70	0,2
Итого			184	7,4	6,2	32,9	223	0,2
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	88/16	12	10,5	20,3	227	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	70	0,3	0,3	6,9	33	7
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	12	51	47,3
Итого			414	15,7	11,1	59,3	406	54,4
Всего				62,8	60,2	227,3	1721	82,44

Стоимость питания 179 рублей