

Утверждаю

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

Заведующий

Баландина О.В./

МЕНЮ

15 января 2024 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа я ценнос ть, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	165/20	5	5,1	31,7	192	0,9
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	32	3,2	2,9	0,2	40	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	40/10/6	2,1	4,2	21	129	3,9
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	11,8	50	46,6
Итого			453	10,6	12,3	64,7	411	51,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	90	0,5	0,1	10	44	2
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	69	0,3	0,3	6,8	33	6,9
Итого			159	0,8	0,4	16,8	77	8,9
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	55	1,1	2,6	4,3	46	8,3
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	198/8	3,3	2,9	16,7	111	14,1
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ .	135	10,4	12,4	22,9	246	11,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,5	39	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,5	0,5	22,1	107	0
Итого			628	18,4	18,5	75,5	549	34,7
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	51	3,7	3,1	27,7	155	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	101	6	2	8,4	80	1
Итого			152	9,7	5,1	36,1	235	1
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	39	6,6	3,9	7,4	91	0,4
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ	143	2,2	4,9	12,7	105	7,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38					0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,1	4,4	13,7	111	0,74
Итого			420	12,9	13,2	33,8	307	8,34
Всего				52,4	49,5	226,9	1579	104,34

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

с.л.п.

Моисеева Т.А.