

Утверждаю

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

Заведующий

Баландина О.В./

МЕНЮ

15 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	96	7,8	15,2	1,9	175	0,2
к/к	к/к	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	29	0,6	0,1	3,1	14	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	42/4/12	4,5	7,1	13,9	138	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	163	4,8	5	16,8	133	0,8
Итого			346	17,7	27,4	35,7	460	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	81	0,5	0,1	10	43	2
Итого			81	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	45	0,5	1,6	3,5	31	1,3
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/8	3,1	2,5	17	105	18,8
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	53	9,3	9,2	9,4	157	0,4
2008	55	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	126	2,7	2,7	21,9	123	11,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,4	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	97	0
Итого			660	18,8	16,4	80,5	547	31,8
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	69	4,2	4,6	24,8	157	6,28
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	97	2,8	2,4	4,1	53	0,3
Итого			166	7	7	28,9	210	6,58
Ужин								
2008	0610	КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	78/9	6,2	5,2	17,8	143	0,2
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	59	0,2	0,2	5,6	27	2,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		8	32	0,04
Итого			386	9,6	5,6	50,9	294	2,64
Всего				53,6	56,5	206	1554	44,62

Стоимость меню 179 рублей