

Утверждаю

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



МЕНЮ **15 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7	7,5	33,2	228	0,5
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	43/12/6	1,9	5,2	21,1	139	0,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,3	5,6	17,2	142	1
Итого			421	14,2	18,3	71,5	509	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	75	0,5	0,1	10	44	2
Итого			75	0,5	0,1	10	44	2
Обед								
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	62	0,6	2,7	4,4	45	1,4
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/15	7,7	6	24	182	5,7
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	37/8	8,5	12,4	1,8	155	1,1
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,8	5,2	30,1	178	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,9	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,5	0,5	22,1	107	0
Итого			704	23,1	26,8	90,3	699	8,2
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	4,1	1,7	27,2	140	2,42
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	138	3,9	3,3	5,3	71	0,4
Итого			208	8	5	32,5	211	2,82
Ужин								
2008	253	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	105	9,1	9	3,6	134	1,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	20	94	0
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	68	0,3	0,3	6,4	31	2,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		7,3	30	0,04
Итого			413	12,6	9,5	37,3	289	4,44
Всего				58,4	59,7	241,6	1752	19,06

Стоимость питания 179 рублей