

Утверждаю

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



МЕНЮ

16 ноября 2022 г.

Ясли 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	140	3,9	5,9	13,3	124	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	36/8	3,7	7,4	11,1	127	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,4	2,5	7,2	62	0,43
Итого			364	10	15,8	31,6	313	0,93
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	73	0,5	0,1	10	43	2,02
Итого			73	0,5	0,1	10	43	2,02
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	35	0,2	1,7	1,2	22	5,4
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	142/7	3,6	3	12,6	94	9,7
2008	265	ПЛОВ	110	10,5	8,9	22,1	211	1,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150			6	25	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,7	85	0
Итого			486	17,1	14	59,6	437	17,2
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	49	3,5	2,9	26,5	148	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	97	2,7	2,3	4	51	0,1
Итого			146	6,2	5,2	30,5	199	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	66/15	8,7	8,9	14,5	176	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	15,9	75	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	7,2	32	47,7
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	63	0,3	0,3	6,2	30	6,3
Итого			356	11,7	9,5	43,8	313	54,1
Всего				45,5	44,6	175,5	1305	74,35