

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 ноября 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	4,8	7,2	17,3	154	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	44/12	5,5	7,9	16,3	160	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,7	2,8	12,4	86	0,53
Итого			436	13	17,9	46	400	1,13
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	54	0,5	3,2	1,9	40	8,1
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	188/8	4,6	3,5	15,2	113	12,9
2008	265	ПЛОВ	117	11,3	9,7	26,8	240	1,5
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,8	41	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3,5	0,5	22,6	109	0
Итого			600	20	17	76,3	543	23,3
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	49	3,6	3	26,9	150	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	121	3,4	2,9	4,9	64	0,2
Итого			170	7	5,9	31,8	214	0,2
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	85/16	11,3	9,8	19,8	214	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	15,9	75	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	62	0,2	0,2	6,1	29	6,2
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	12,6	54	54,1
Итого			395	14,2	10,3	54,4	372	60,4
Всего				54,7	51,2	218,5	1572	87,05