

Утверждаю

МБДОУ "Детский сад общеразвивающего вида №350" городского округа
г.о.Самара

Заведующий
/Баландина О.В./

МЕНЮ

18 марта 2022 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энер- ге- тиче- ская ценн- ость, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	88	6,9	15,5	1,7	174	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	4,3	6,3	15,2	136	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	151	4,4	4,7	15,3	122	0,8
Итого			326	16,2	26,6	35,3	446	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10	43	2,02
Итого			100	0,5	0,1	10	43	2,02
Обед								
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	45	0,5	1,8	3,2	32	1
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/8	4,5	5	13	118	11,8
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	48	8,1	11,4	5,7	158	0,5
2008	55	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	106	2,2	3,3	18,1	111	9,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,9	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3,5	0,5	22,6	109	0
Итого			640	18,8	22	70,5	560	22,7
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	70	4,2	4,8	23,9	156	6,7
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	116	3,4	2,9	4,9	63	0,3
Итого			186	7,6	7,7	28,8	219	7
Ужин								
2008	0610	КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	70/9	6,9	5,4	18,6	153	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	47	0,2	0,2	4,5	22	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,1	0,2	14,3	67	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		7,3	30	0
Итого			355	9,4	5,8	44,7	272	1,9
Всего				52,5	62,2	189,3	1540	35,22

Стоимость: 151 рубль

Ответственный: *Моисеева Т.А.* Моисеева Т.А.