

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

18 октября 2023 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тически я ценност ь, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,5	7,4	18,6	163	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	41/12	4,8	6,6	15,9	143	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,2	3,3	13,2	96	0,63
Итого			433	13,5	17,3	47,7	402	1,33
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	83	0,5	0,1	10	43	2
Итого			83	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	61	0,6	2,8	2,1	37	9,6
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	200/8/4	3,2	2,9	15,3	104	13,3
2008	265	ПЛОВ	106	10	8,2	30,5	237	1,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,3	38	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,4	20,7	100	0
Итого			608	17,1	14,4	77,9	516	25
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	51	3,7	3,1	27,7	155	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	116	3,3	2,8	4,8	61	0,1
Итого			167	7	5,9	32,5	216	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	92/16	13	10,5	19,7	228	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	66	0,3	0,3	6,5	31	6,6
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	11,7	50	44,2
Итого			404	15,9	11,1	53	380	50,9
Всего				54	48,8	221,1	1557	79,33

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

М

Моисеева Т.А.