

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

19 января 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическ ая ценнос ть, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,8	6,4	21,4	160	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	49/12/4	2,3	4,2	25,5	148	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,1	2,2	11,6	75	0,43
Итого			425	8,2	12,8	58,5	383	0,93
II Завтрак								
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	70	0,3	0,3	6,7	32	2,8
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	82	0,5	0,1	10	44	2
Итого			152	0,8	0,4	16,7	76	4,8
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	42	0,4	2,5	1,4	31	6,4
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	4,2	4,2	17,1	127	7,7
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	52	9	11,1	7,5	165	0,6
2008	161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	120	13,5	3,4	28,2	198	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,4	39	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,5	0,5	22,1	107	0
Итого			654	30,7	21,8	85,7	667	15,3
Полдник								
2008	483	КОРЖИК САХАРИНКА	52	3,7	5	32,6	190	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	109	3,1	2,6	4,3	56	0,3
Итого			161	6,8	7,6	36,9	246	0,3
Ужин								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	41	6,8	3,2	5,2	78	0,9
2008	355	ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	98	1,8	2,6	11,6	79	5,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17	80	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	12	51	47
Итого			374	11,5	6,1	45,8	288	53,5
Всего				58	48,7	243,6	1660	74,83

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

с.с.с.

Моисеева Т.А.