

Утверждаю

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

МЕНЮ 19 октября 2022 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерг е- тичес кая ценно сть, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,5	7,1	16,3	149	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42/12	5,4	8	15,1	155	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,7	12,2	84	0,43
Итого			434	12,5	17,8	43,6	388	1,03
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	79	0,5	0,1	10	43	2,02
Итого			79	0,5	0,1	10	43	2,02
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	52	0,5	2,2	1,9	30	8,3
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	199/8	4,8	3,5	17,5	123	13,6
2008	265	ПЛОВ	120	10,9	8,6	31,3	247	1,5
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,4	39	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,4	20,7	100	0
Итого			608	19,5	14,8	80,8	539	24
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	51	3,6	3	27,5	153	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	122	3,4	3	4,9	64	0,2
Итого			173	7	6	32,4	217	0,2
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	85/16	11,6	9,8	19,5	215	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,7	0,2	18	85	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	64	0,3	0,3	6,2	30	6,4
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	11,4	48	41,8
Итого			401	14,9	10,4	55,1	378	48,3
Всего				54,4	49,1	221,9	1565	75,55

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:  Моисеева Т.А.