

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 января 2022 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерг е- тичес кая ценн ость, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,3	6,2	22,5	164	0,5
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	44/12/4	2,1	3,5	22,5	131	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,6	11,4	80	0,4
Итого			420	8,9	12,3	56,4	375	1
II Завтрак								
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	53	0,2	0,2	5	24	2,1
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10	44	2,04
Итого			153	0,7	0,3	15	68	4,14
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	46	0,4	2,5	1,6	32	7,4
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	3,8	4	14,6	112	6,5
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	53	9,1	11,2	4,7	155	0,6
2008	161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	11,3	2,4	23,6	161	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180			8,5	34	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			667	27,9	20,5	74,2	596	15
Полдник								
2008	483	КОРЖИК САХАРИНКА	48	3,5	4,1	30,5	173	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	112	3,1	2,7	4,4	58	0,3
Итого			160	6,6	6,8	34,9	231	0,3
Ужин								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50	5,6	2,9	6,1	73	0,6
2008	355	ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,7	3	10,9	78	5,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,4	0,2	15,8	75	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	9,9	41	30,8
Итого			383	9,9	6,2	42,7	267	36,8
Всего				54	46,1	223,2	1537	57,24

Стоимость - 151 руб.

Ответственная Мел Мамеева Т.А.