

Утверждаю

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

/Баландина О.В./

МЕНЮ

20 января 2023 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа я ценност ь, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	8,1	16,7	1,7	188	0,2
к/к	к/к	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	28	0,6	0,1	3	14	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	38/4/12	3,8	6	13,3	124	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	122	3,9	4,2	15,1	115	0,7
Итого			299	16,4	27	33,1	441	1,5
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	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	44	0,5	1,6	3,5	32	1,1
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/8	4,9	4	16,7	125	13,9
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	50	6,6	7,7	6	119	0,3
2008	55	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	141	3	3,1	24,5	139	12,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,3	33	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3,5	0,5	22,6	109	0
Итого			676	18,5	16,9	81,6	557	27,8
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	70	4,2	4,8	24,1	156	5,42
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	109	3,2	2,7	4,6	59	0,3
Итого			179	7,4	7,5	28,7	215	5,72
Ужин								
2008	0610	КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	66/9	6,6	3,9	22,5	152	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	57	0,2	0,2	5,4	26	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	15,8	75	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,4	30	0,03
Итого			364	9,3	4,3	51,1	283	2,33
Всего				52,1	55,8	204,5	1539	39,35

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.