

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 марта 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,1	6,6	22,5	174	0,8
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	44/12	2,3	0,8	26	120	6,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,4	34	0,05
Итого			416	8,6	7,4	56,9	328	6,95
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	82	0,5	0,1	10	44	2
Итого			82	0,5	0,1	10	44	2
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	57	0,9	1,6	4	36	8
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	193/9	4,2	4,5	15,2	121	12,7
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	60	8,7	11,2	7,9	166	0,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	145	4,5	4	28,8	170	0,48
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,5	0,5	22,1	107	0
Итого			696	21,8	21,8	85,9	631	21,98
Полдник								
2008	464	БУЛОЧКА "ЛЮБАВА"	50	4,1	3,8	29,3	168	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	108	3,1	2,7	4,5	58	0,3
Итого			158	7,2	6,5	33,8	226	0,3
Ужин								
2008	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	103	10,8	6,5	4,7	121	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,6	0,2	17,2	81	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,1	4,5	15,1	117	0,8
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	74	0,3	0,3	7,1	34	3
Итого			411	17,8	11,5	44,1	353	5,2
Всего				55,9	47,3	230,7	1582	36,43

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.