

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

20 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	140	3,8	6,5	13,1	127	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	32/8	3,1	6,3	10,7	112	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,7	8	67	0,42
Итого			360	9,4	15,5	31,8	306	0,82
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	87	0,5	0,1	10	43	2
Итого			87	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	39	0,4	2,3	1,4	29	6
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	153/7	2,3	1,9	12,7	78	9,8
2008	265	ПЛОВ	101	8,2	7,2	26,8	206	1,9
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150			7	29	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,7	0,4	17,6	85	0
Итого			492	13,6	11,8	65,5	427	18,2
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	43	3,1	2,6	23,5	131	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	82	2,3	1,9	3,3	43	0,1
Итого			125	5,4	4,5	26,8	174	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	66/15	8,9	6,6	15,6	158	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,4	82	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	6,5	29	34
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	71	0,3	0,3	7	33	7,1
Итого			367	12	7,2	46,5	302	41,2
Всего				40,9	39,1	180,6	1252	62,32

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.