

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

20 сентября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тически я ценнос- ть, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	140	3,6	6,2	13	123	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	2,8	6	10,3	107	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,2	2,3	8,2	63	0,42
Итого			358	8,6	14,5	31,5	293	0,82
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	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	38	0,3	2,3	1,3	28	5,8
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	152/7	2,2	2	12,6	78	9,6
2008	265	ПЛОВ	92	7,6	6,8	25,3	194	1,7
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150			7	29	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			479	12,7	11,5	63,2	411	17,5
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	45	3,1	2,6	23,8	133	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	72	2	1,7	2,9	38	0,1
Итого			117	5,1	4,3	26,7	171	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	56/15	6,5	6,6	14,6	146	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,6	78	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	7,5	32	36
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	73	0,3	0,3	7,2	34	7,3
Итого			357	9,5	7,2	45,9	290	43,3
Всего				36,4	37,6	177,3	1208	63,72

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.