

Утверждаю

Заведующий

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

Баландина О.В./

МЕНЮ

20 декабря 2022 г.

Сад 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	170	4,5	7,2	15,8	148	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	42/7	2,8	6,5	19,2	146	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		8,1	33	0,03
Итого			419	7,5	13,7	43,1	327	0,53
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	81	0,4	0,1	8,2	35	1,6
Итого			81	0,4	0,1	8,2	35	1,6
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	51	0,8	2	3,4	36	8,2
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ	200/10	5,9	5,7	22,4	169	7,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С СОУСОМ	150/20	5,7	5,6	26,2	178	0,53
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	62	8,1	11,8	11,3	184	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,3	93	0
Итого			718	23,5	25,5	90,4	691	17,23
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	47	2,4	1	29,2	135	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	119	3,3	2,9	4,6	61	0,3
Итого			166	5,7	3,9	33,8	196	0,3
Ужин								
2008	156	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	79/5	10,1	6,3	30,3	219	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36					0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	71	0,3	0,3	6,9	33	7,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,8	5	16,1	129	0,8
Итого			391	15,2	11,6	53,3	381	8
Всего				52,3	54,8	228,8	1630	27,66

Стоимость меню 179 рублей