

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

21 января 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	6,6	11,3	1,9	136	0,2
к/к	к/к	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	25	0,5	0,1	2,7	12	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	43/4/12	4,7	6,4	15	138	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	169	4,9	5,2	15,5	130	0,9
Итого			338	16,7	23	35,1	416	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	61	0,5	0,1	10	43	2,02
Итого			61	0,5	0,1	10	43	2,02
Обед								
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	37	0,4	1,9	2,8	32	1
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/8	4,6	4,9	13,5	121	12,7
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	48	6,9	8,5	3,2	117	0,2
2008	55	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	112	2,3	3,5	19,2	118	9,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,4	18,7	90	0
Итого			629	17,1	19,2	64,7	507	23,8
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	70	4,2	3,8	23,3	144	6
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	116	3,4	2,9	4,9	63	0,3
Итого			186	7,6	6,7	28,2	207	6,3
Ужин								
2008	0610	КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	70/9	6,8	5	16,4	141	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	44	0,2	0,2	4,2	20	1,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,9	0,2	12,8	61	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,7	27	0
Итого			349	9	5,4	40,1	249	1,8
Всего				50,9	54,4	178,1	1422	35,52

Стоимость: 151 руб.