

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

21 ноября 2022 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	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	130/20	3,6	7,5	24,9	182	0,83
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	36/10/6	1,6	5,6	17,6	126	4
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	30	3	2,7	0,2	37	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	12,6	54	57,2
Итого			412	8,6	16	55,3	399	62,03
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	72	0,5	0,1	10	44	2,04
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	40	0,2	0,2	4	19	4
Итого			112	0,7	0,3	14	63	6,04
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	39	0,6	2	4,1	38	5,7
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	180/8	4,1	5,7	14,8	131	12,4
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	141	9,7	14,3	22,8	260	11,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150	0,1	0,1	7,2	30	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,8	86	0
Итого			560	17,3	22,5	66,7	545	30
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	52	3,7	3,1	28,3	158	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	91	4,7	1,6	6,6	63	0,8
Итого			143	8,4	4,7	34,9	221	0,8
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	33	5,6	3,2	4,7	70	0,2
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ	139	2	2,2	12,1	78	6,7
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	3,4	11,1	89	0,64
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16					0
Итого			368	10,8	8,8	27,9	237	7,54
Всего				45,8	52,3	198,8	1465	106,41

Стоимость меню 179 рублей