

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад общеразвивающего вида №350" городского округа Самара
/Баландина О.В./

МЕНЮ

21 ноября 2022г.

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	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	170/20	5,1	6,1	32,1	203	0,81
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	28	2,9	2,6	0,2	35	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	47/18/6	2	5,1	26,1	157	7,2
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,2	12,9	55	56,5
Итого			469	10,3	14	71,3	450	64,51
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	72	0,5	0,1	10	44	2,04
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	67	0,3	0,3	6,5	31	6,7
Итого			139	0,8	0,4	16,5	75	8,74
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	55	1,1	2,2	4,3	43	8,6
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	200/8	4,7	5,1	16,4	133	13,7
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ .	137	10,1	13	22,5	249	11,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	10,1	42	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,5	0,5	22,1	107	0
Итого			632	19,5	20,9	75,4	574	34,5
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	50	3,6	3	27,2	152	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	116	6	2	8,4	80	1
Итого			166	9,6	5	35,6	232	1
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	42	7,6	3,7	7,1	93	0,3
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ	136	2,1	4,1	12,5	97	6,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33					0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,6	14,1	116	0,84
Итого			411	14,1	12,4	33,7	306	8,04
Всего				54,3	52,7	232,5	1637	116,79

Стоимость меню 179 рублей