

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 марта 2023 г.

Ясли 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа я ценнос ть, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	140	4,5	6,9	14,5	140	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	33/8	3,9	6,8	9,8	116	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3	3,2	8,5	75	0,52
Итого			361	11,4	16,9	32,8	331	1,12
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	85	0,5	0,1	10	43	2
Итого			85	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,4	1,8	1,5	25	6,9
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	150/7/1	3,6	2,3	11,9	85	9,8
2008	265	ПЛОВ	110	10,7	9,3	21,8	215	1,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150			7,3	30	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,4	17,3	83	0
Итого			499	17,4	13,8	59,8	438	18,7
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	45	3,2	2,7	24,3	136	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	115	3,2	2,8	4,7	60	0,1
Итого			160	6,4	5,5	29	196	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	66/15	8,9	7,5	16,1	169	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	0,2	19,6	93	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	6,9	30	40,2
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	69	0,3	0,3	6,8	33	7
Итого			369	12,4	8,1	49,4	325	47,3
Всего				48,1	44,4	181	1333	69,22

Стоимость: 179 рублей

Ответственный: *Моф* Моисеева Т.А.