

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 марта 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тически я ценнос ть, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,8	8,1	19,4	174	0,7
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	46/12	6	8,4	16,2	166	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,3	3,6	14	102	0,63
Итого			438	15,1	20,1	49,6	442	1,43
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	60	0,6	2,4	2,1	34	10,1
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	200/8/4	4,8	3,9	15,6	119	13,5
2008	265	ПЛОВ	118	11,8	9,7	25,9	239	1,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	10,1	42	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,4	21,7	104	0
Итого			621	20,7	16,5	75,4	538	25,9
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,6	3	27,5	153	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	144	4,1	3,5	5,8	75	0,2
Итого			194	7,7	6,5	33,3	228	0,2
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90/16	12,3	9,3	20,7	219	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	0,2	19,6	93	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	68	0,3	0,3	6,7	32	6,8
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	12,2	52	44,6
Итого			413	15,9	9,9	59,2	396	51,5
Всего				59,9	53,1	227,5	1647	81,03

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.

Моисеева Т.А.