

Утверждаю

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

Заведующий

Баландина О.В./

МЕНЮ

22 декабря 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	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,8	6,5	19,7	153	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	47/12/4	2	3,8	24,8	142	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,2	2,3	11,6	77	0,43
Итого			423	8	12,6	56,1	372	0,93
II Завтрак								
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	56	0,2	0,2	5,3	26	2,2
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	82	0,5	0,1	10	44	2
Итого			138	0,7	0,3	15,3	70	4,2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	43	0,4	2,7	1,5	33	7,4
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	4,5	5,2	19,6	150	8,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,6	12,1	10,2	186	0,6
2008	161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	126	13,9	4,8	28,9	214	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	10	42	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			667	31,8	25,3	91,4	727	17,8
Полдник								
2008	483	КОРЖИК САХАРИНКА	50	3,8	4,4	32,4	184	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	101	2,8	2,4	4	52	0,3
Итого			151	6,6	6,8	36,4	236	0,3
Ужин								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	37	6,5	3,3	3,9	71	0,7
2008	355	ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	112	1,9	2,8	12,4	84	6,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	11,9	50	47
Итого			389	11,7	6,5	47,9	298	54,4
Всего				58,8	51,5	247,1	1703	77,63

Стоимость питания 179 рублей