

Утверждаю

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

Заведующий

Баландина О.В./

МЕНЮ

23 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	99	8,4	16,3	1,7	187	0,2
к/к	к/к	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	40	0,8	0,1	4,3	20	0,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	39/4/12	4,3	6,7	12,4	129	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	140	4,1	4,4	15,2	117	0,7
Итого			334	17,6	27,5	33,6	453	1,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	73	0,5	0,1	10	43	2
Итого			73	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	41	0,5	1,8	3,3	32	1,1
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/8	5,5	4,7	16	130	18,4
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	56	8,3	8,9	7,8	145	0,2
2008	55	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	124	2,6	3,1	21,4	126	10,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3,5	0,5	22,6	109	0
Итого			662	20,4	19	79,1	574	30,6
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	69	4,2	4,5	24,3	155	6,38
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	107	3,1	2,7	4,5	58	0,3
Итого			176	7,3	7,2	28,8	213	6,68
Ужин								
2008	0610	КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	80/9	6,8	4,9	21,4	158	0,1
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	58	0,2	0,2	5,5	27	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		7,2	30	0,03
Итого			387	10,2	5,3	53,6	307	2,43
Всего				56	59,1	205,1	1590	43,41

Стоимость меню 179 руб.лн.