

Утверждаю

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

МЕНЮ

27 марта 2023 г.

Сад 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	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	165/20	4,9	5	31,2	189	0,66
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	30	3	2,7	0,2	37	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	46/16/6	2,1	4,6	25,3	149	6,5
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	11,9	50	47
Итого			463	10,3	12,4	68,6	425	54,16
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	85	0,5	0,1	10	44	2
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	74	0,3	0,3	7,3	35	7,4
Итого			159	0,8	0,4	17,3	79	9,4
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	52	1,1	2,1	4,2	41	8,2
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	200/8	4,2	3,5	15,8	114	13,2
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ .	125	8,9	10,1	21,6	214	10,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,3	38	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,4	18,8	91	0
Итого			609	17,2	16,2	69,7	498	32,6
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	51	3,6	3	27,5	153	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	109	6	2	8,4	80	1
Итого			160	9,6	5	35,9	233	1
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	40	7	3,5	6,4	85	0,4
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ	137	2,1	3,9	12,4	96	6,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36					0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4	4,4	13,4	110	0,73
Итого			413	13,1	11,8	32,2	291	7,93
Всего				51	45,8	223,7	1526	105,09

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.