

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

28 октября 2022 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерг е- тическ ая ценно сть, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	7	16,1	1,9	180	0,2
к/к	к/к	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	29	0,6	0,1	3,1	14	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	44/4/12	5,3	8,4	12,7	149	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,1	5,6	16,5	139	0,9
Итого			364	18	30,2	34,2	482	1,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	83	0,5	0,1	10	43	2,02
Итого			83	0,5	0,1	10	43	2,02
Обед								
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	46	0,6	1,6	3,6	31	1,2
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/8	5,6	5,1	16,2	136	16,2
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	58	8,5	9,1	6,8	143	0,3
2008	55	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	127	2,7	3,1	21,8	126	11,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,6	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			669	20,7	19,3	77,2	568	29
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	70	4,4	4,5	24,3	156	6,2
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	126	3,7	3,2	5,3	68	0,4
Итого			196	8,1	7,7	29,6	224	6,6
Ужин								
2008	0610	КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	93/9	9,5	6,7	21,3	186	0,1
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	61	0,2	0,2	5,8	28	2,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7	29	0,03
Итого			393	12	7,1	48,7	312	2,53
Всего				59,3	64,4	199,7	1629	41,85

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:  Моисеева Т.А.