

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

28 ноября 2022 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,5	6	21,6	163	0,7
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	42/12	2,1	0,8	25	114	6,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3		8,2	34	0,05
Итого			414	7,9	6,8	54,8	311	6,95
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	77	0,5	0,1	10	44	2
Итого			77	0,5	0,1	10	44	2
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	53	0,9	2	3,7	38	7,4
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	192/9	4	4,7	15,9	125	12,5
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	58	7,8	10,5	8,4	159	0,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	144	4,5	4,4	28,8	173	0,68
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,7	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,4	19,3	93	0
Итого			682	20,2	22	83,8	619	21,38
Полдник								
2008	464	БУЛОЧКА "ЛЮБАВА"	50	4,3	4	29,7	171	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	104	3	2,6	4,4	56	0,3
Итого			154	7,3	6,6	34,1	227	0,3
Ужин								
2008	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	95	10	6,6	4,4	117	1,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,7	84	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,8	4,1	14,3	110	0,7
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	62	0,2	0,2	5,9	28	2,5
Итого			392	16,7	11,1	42,3	339	4,5
Всего				52,6	46,6	225	1540	35,13

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.

Моисеева Т.А.