

Утверждаю

Заведующий

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

/Баландина О.В./

МЕНЮ

30 января 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическ ая ценнос ть, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	166/20	5	5	31,5	191	0,65
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	28	2,9	2,7	0,2	37	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	47/15/6	2,3	4,4	25,7	150	5,9
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	11,6	49	45,4
Итого			462	10,5	12,2	69	427	51,95
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	81	0,5	0,1	10	44	2
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	74	0,3	0,3	7,2	35	7,4
Итого			155	0,8	0,4	17,2	79	9,4
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	49	1	2,3	3,9	42	7,7
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	200/8	4,6	3,4	17,3	121	13,6
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	134	9,3	10,9	23,6	230	11,7
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,2	37	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,4	21,7	104	0
Итого			622	18,4	17,1	75,7	534	33,6
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	51	3,6	3	27,5	153	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	124	6	2	8,4	80	1
Итого			175	9,6	5	35,9	233	1
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	41	7,2	3,8	7,8	94	0,3
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ	127	2	4,6	11,9	98	6,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,1	4,5	13,4	111	0,82
Итого			408	13,3	12,9	33,1	303	7,62
Всего				52,6	47,6	230,9	1576	103,57

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.

Моисеева Т.А.