

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад комбинированного вида №350" городского округа Самара
/Баландина О.В./**МЕНЮ**

30 октября 2023 г.

Ясли 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	140	3,7	4,3	15,9	118	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	37/7	2	0,7	21,5	100	4,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,2	21	0,03
Итого			364	5,8	5	42,6	239	5,03
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	86	0,5	0,1	10	44	2
Итого			86	0,5	0,1	10	44	2
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	42	0,7	1,4	3	29	6,2
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	175/8	2,6	2,3	15,5	96	12,5
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	44	7	8,4	6,2	128	0,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	104	3,2	3,7	20,6	128	0,83
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,4	17,3	83	0
Итого			574	16,2	16,2	67,5	483	20,13
Полдник								
2008	464	БУЛОЧКА "ЛЮБАВА"	43	3,7	4,5	23,2	147	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	81	2,3	2	3,4	44	0,2
Итого			124	6	6,5	26,6	191	0,2
Ужин								
2008	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	9,2	6,3	5,7	116	1,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	3,7	4	11,5	97	0,7
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	55	0,2	0,2	5,2	25	2,2
Итого			344	14,6	10,6	32,1	284	4,2
Всего				43,1	38,4	178,8	1241	31,56

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.