

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

30 октября 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,9	6,7	22,3	174	0,7
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50/12	2,4	0,9	29,8	135	7,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,1	33	0,03
Итого			422	8,4	7,6	60,2	342	8,33
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	60	1	2,1	4,3	42	8,6
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	194/9	2,8	2,6	15	98	13
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	63	9,7	11,7	9,9	183	1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	4,5	3,4	28,5	163	0,65
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,4	21,7	104	0
Итого			697	21,4	20,2	87,2	621	23,25
Полдник								
2008	464	БУЛОЧКА "ЛЮБАВА"	50	4,1	4,6	28,6	171	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	100	2,9	2,5	4,2	54	0,3
Итого			150	7	7,1	32,8	225	0,3
Ужин								
2008	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	94	9	6,3	4,6	112	1,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	19,1	90	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,3	4,7	15,4	122	0,8
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	73	0,3	0,3	6,9	33	2,9
Итого			405	16,5	11,5	46	357	5
Всего				53,8	46,5	236,2	1589	38,88

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:  Моисеева Т.А.