

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад общеразвивающего вида №350" городского округа Самара
/Баландина О.В./

МЕНЮ 30 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,7	7,5	16,3	154	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	39/12	4,6	7,1	15	144	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,8	12	84	0,53
Итого			431	11,9	17,4	43,3	382	1,23
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	83	0,5	0,1	10	43	2
Итого			83	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,5	2,4	1,9	32	7,7
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	201/8	4,6	3,4	17,2	121	13,9
2008	265	ПЛОВ	126	10,5	8,1	31,6	243	1,9
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,1	37	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,4	20,7	100	0
Итого			614	18,9	14,4	80,5	533	24,1
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	51	3,6	3	27,4	153	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5 %)	112	3,2	2,7	4,6	59	0,1
Итого			163	6,8	5,7	32	212	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	79/16	10,1	9,2	17,9	197	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	19,2	91	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	67	0,3	0,3	6,6	32	6,7
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	10,6	45	36,1
Итого			400	13,5	9,8	54,3	365	42,9
Всего				51,6	47,4	220,1	1535	70,33

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.

Моисеева Т.А.