

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

31 января 2022 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энер- ге- тиче- ская ценн- ость, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	165/20	4,9	4,6	31,5	186	0,5
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	28	2,9	2,6	0,2	35	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	47/13/6	2,4	4,2	25,5	148	5,4
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	11,1	47	41,4
Итого			459	10,5	11,5	68,3	416	47,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10	44	2,04
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	50	0,2	0,2	4,8	23	4,9
Итого			150	0,7	0,3	14,8	67	6,94
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	45	0,9	2,2	3,5	39	7,8
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	200/8	4,1	3,5	15,3	110	12,9
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ .	114	7,7	9,5	20,7	202	10,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	8,8	36	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	19,8	95	0
Итого			594	15,9	15,7	68,1	482	31,3
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	50	3,5	2,9	26,6	149	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5 %)	108	6	2	8,4	80	1
Итого			158	9,5	4,9	35	229	1
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	5,5	3,1	5,3	72	0,2
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ	119	1,9	2,4	10,9	74	6,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36					0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,7	4	12,8	103	0,7
Итого			405	11,1	9,5	29	249	7,1
Всего				47,7	41,9	215,2	1443	93,64

Стоимость - 151 руб

От вестн. комиссии - Мф. Мещеряков Т.А.