

Утверждаю

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

МЕНЮ

31 марта 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа я ценнос ть, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,6	16,6	2	188	0,2
к/к	к/к	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	35	0,7	0,1	3,7	17	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	46/4/12	4,8	7,6	15,3	150	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	183	5,2	5,7	16,7	140	1
Итого			380	18,3	30	37,7	495	1,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	82	0,5	0,1	10	43	2
Итого			82	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	38	0,5	1,7	3	29	1,1
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/8	5,3	4,7	13,7	121	13,3
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	57	8,8	9,2	6,5	144	0,2
2008	55	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	115	2,4	2,9	19,9	116	10,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,6	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			648	20,3	18,9	71,9	542	24,8
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	69	4,2	4,7	24,3	157	6,2
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	125	3,6	3,1	5,3	68	0,4
Итого			194	7,8	7,8	29,6	225	6,6
Ужин								
2008	0610	КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	82/9	6,7	5,1	19,6	151	0,2
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	62	0,2	0,2	5,9	29	2,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	0,2	18,5	87	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,9	28	0,03
Итого			391	9,8	5,5	50,9	295	2,73
Всего				56,7	62,3	200,1	1600	38,03

Стоимость: 179 рублей

Ответственный: *albf*

Моисеева Т.А.