

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

31 октября 2022 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическ ая ценно сть, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	3,6	5,4	15,2	125	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	33/7	1,8	0,7	19	88	4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3		5,8	24	0,06
Итого			360	5,7	6,1	40	237	4,46
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	90	0,5	0,1	10	44	2,04
Итого			90	0,5	0,1	10	44	2,04
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	42	0,7	1,8	3	33	6,1
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	175/8	4,2	4,7	16	127	12
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	50	6,6	9,1	5	128	0,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	107	3,2	4,3	20,9	136	0,72
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160			5,2	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,2	78	0
Итого			580	17,2	20,2	66,3	523	19,62
Полдник								
2008	464	БУЛОЧКА "ЛЮБАВА"	43	3,7	4,1	22,9	143	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	95	2,8	2,4	4	52	0,3
Итого			138	6,5	6,5	26,9	195	0,3
Ужин								
2008	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	108	11,2	5,6	6	120	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,6	45	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	3,6	3,9	11,3	95	0,6
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	53	0,2	0,2	5	24	2,1
Итого			350	16,5	9,8	31,9	284	4,2
Всего				46,4	42,7	175,1	1283	30,62

Стоимость: 179 рублей

Ответственный: *Моисеева Т.А.* Моисеева Т.А.