

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./



МЕНЮ

3 марта 2022 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	3,5	5,1	17,9	133	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	32/5/6	1,6	5	14,3	109	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,8	9,7	75	0,5
Итого			363	7,8	12,9	41,9	317	0,9
II Завтрак								
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	39	0,2	0,2	3,7	18	1,6
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	68	0,5	0,1	10	44	2,04
Итого			107	0,7	0,3	13,7	62	3,64
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	33	0,3	1,5	1,1	21	5,4
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/8	2,9	3,2	11,2	87	5
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	38	6,2	7,9	3,7	110	0,4
2008	161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	101	11,4	2,6	24	166	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150			6,1	25	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,4	17,3	83	0
Итого			521	23,5	15,6	63,4	492	11,2
Полдник								
2008	483	КОРЖИК САХАРИНКА	47	3,9	5,4	25,8	166	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	82	2,3	1,9	3,2	42	0,2
Итого			129	6,2	7,3	29	208	0,2
Ужин								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	29	5,1	2,2	3,2	52	0,4
2008	355	ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	109	2	3,2	12,7	89	6,2
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	170	0,2	0,1	7,8	34	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,3	58	0
Итого			333	9,1	5,7	36	233	46,6
Всего				47,3	41,8	184	1312	62,54

Стоимость рациона - 151 руб

Ответственный - Мф /Моисеева Т. А.