

Утверждаю

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



МЕНЮ

10 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	4,6	4,9	23,8	159	0,3
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	42/7/6	2,4	4,7	20,3	133	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	3,6	3,9	11,2	95	0,6
Итого			365	10,6	13,5	55,3	387	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	59	0,5	0,1	10	44	2,04
Итого			59	0,5	0,1	10	44	2,04
Обед								
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	29	0,3	1,5	2,3	25	0,7
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	150/6	3,6	2,8	12,5	89	4
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	1,8	2,7	19,7	111	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	23/3	4,4	6,1	1,1	77	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160			5,2	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	15	72	0
Итого			516	12,4	13,4	55,8	395	5,5
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	62	3,7	3	22,6	131	1,9
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	84	2,3	2	3,3	43	0,2
Итого			146	6	5	25,9	174	2,1
Ужин								
2008	253	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	70	6,1	4,7	2,4	77	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	35	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		3,9	16	0
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	41	0,2	0,2	3,9	19	1,6
Итого			296	7,5	5	17,5	147	2,8
Всего				37	37	164,5	1147	13,34

Стоимость рациона - 151 руб

Ответственный - Мис /Моисеева Т. А.