

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 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	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	124/20	3,1	5	20,5	138	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	32/5/6	1,7	4,5	15,2	108	2,1
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	30	3	2,7	0,2	37	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	11,3	48	41,6
Итого			397	8,1	12,3	47,2	331	44,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	71	0,5	0,1	10	44	2,04
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	35	0,1	0,1	3,4	17	3,5
Итого			106	0,6	0,2	13,4	61	5,54
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	32	0,6	2	2,6	31	5,1
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	180/8	3,3	3,3	12,5	95	11,1
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ .	116	7,4	11,6	19,7	213	9,5
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150			7,4	30	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
Итого			524	13,8	17,2	58,3	447	26,1
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	41	3,1	2,6	23,5	131	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	81	4,7	1,6	6,6	63	0,8
Итого			122	7,8	4,2	30,1	194	0,8
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	29	4,5	2,6	3,4	55	0,2
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ	131	1,9	2,8	10,8	78	6,2
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	3,4	11,1	88	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24					0
Итого			364	9,6	8,8	25,3	221	7
Всего				39,9	42,7	174,3	1254	83,54

Стоимость рациона - 151 руб

Ответственный - ММ /Моисеева Т. А.