

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

16 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,1	4,3	12,2	102	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	28/8	2,6	6,5	8,9	105	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	137	3,2	3,4	8,9	79	0,6
Итого			323	8,9	14,2	30	286	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	57	0,5	0,1	10	43	2,02
Итого			57	0,5	0,1	10	43	2,02
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	36	0,4	1,3	0,9	18	2,1
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	150/6	2,8	2,3	10,3	74	7,9
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	93	7,3	6,1	18,1	156	9,1
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		9	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,3	16,4	79	0
Итого			474	13,3	10	54,7	364	19,1
Полдник								
2008	464	СДОБНЫЙ БУБЛИК С ПОСЫПКОЙ	42	3,5	4,3	23,5	147	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	85	2,4	2	3,5	44	0,1
Итого			127	5,9	6,3	27	191	0,1
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	43/8	6,3	5,6	11,5	122	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,1		4,2	18	0,1
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	53	0,2	0,2	4,9	24	2,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,3	0,2	15,6	74	0
Итого			316	8,9	6	36,2	238	2,3
Всего				37,5	36,6	157,9	1122	24,52

Стоимость рациона - 151 руб

Ответственный - Моисеева Т. А.