

Утверждаю

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

17 января 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	3,2	4,4	21,4	138	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	33/5/6	1,8	3,9	16,2	107	2,2
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	30	3	2,7	0,2	38	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	10,8	46	40
Итого			398	8,2	11,1	48,6	329	42,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	67	0,5	0,1	10	44	2,04
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	32	0,1	0,1	3,2	15	3,2
Итого			99	0,6	0,2	13,2	59	5,24
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	29	0,6	1,5	2,4	26	4,6
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	180/8	3,3	3,1	13,1	96	10,8
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ .	118	7,7	9,7	20,8	202	10,2
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150			7,4	30	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			525	14,2	14,7	60,7	436	25,9
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	42	3,1	2,6	23,5	131	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	78	4,7	1,6	6,6	63	0,8
Итого			120	7,8	4,2	30,1	194	0,8
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	27	3,6	2,9	4,2	57	0,3
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ	134	2	3,3	11,3	84	6,3
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,9	3,1	10,7	83	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					0
Итого			366	8,5	9,3	26,2	224	7,1
Всего				39,3	39,5	178,8	1242	81,64

Стоимость рациона - 151 рубОтветственный - о.с.е.ф. /Моисеева Т. А.