

Утверждаю

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



МЕНЮ

18 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	140	3,9	5,9	13,6	124	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	26/7	1,6	5	10,7	95	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		5,6	23	0
Итого			353	5,7	10,9	29,9	242	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	66	0,3	0,1	6,7	28	1,3
Итого			66	0,3	0,1	6,7	28	1,3
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	38	0,7	1,5	2,7	28	6,1
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ	150/6	3,1	3	11	84	3,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С СОУСОМ	110/20	3,5	4,3	16,4	117	0,3
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	45	5,4	9,2	7,9	135	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,2	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,3	78	0
Итого			557	15,2	18,3	59,5	463	10,4
Полдник								
2008	446	ОЛАДЫ С ЯБЛОКАМИ	39	3	4,7	13,5	108	0,49
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	87	2,4	2,1	3,4	45	0,2
Итого			126	5,4	6,8	16,9	153	0,69
Ужин								
2008	156	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	42	5,4	3,7	13,9	110	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,2	3,5	10,6	88	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31					0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	46	0,2	0,2	4,5	22	4,6
Итого			299	8,8	7,4	29	220	5,2
Всего				35,4	43,5	142	1106	17,99

Стоимость рациона - 151 руб

Ответственный - скаф /Моисеева Т. А.