

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

18 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	5,3	13,3	1,4	146	0,1
к/к	к/к	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	21	0,4		2,2	10	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	32/6/7	3	6,3	10,6	112	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	151	4,4	4,7	10,8	103	0,8
Итого			287	13,1	24,3	25	371	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	63	0,5	0,1	10	43	2,02
Итого			63	0,5	0,1	10	43	2,02
Обед								
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	25	0,3	1,4	2	22	0,6
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/6	3,6	3,9	9,4	89	8,2
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	36	6,2	8,6	4,4	120	0,4
2008	55	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	98	2	3,2	16,8	104	8,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			3,5	14	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,8	0,4	18,2	87	0
Итого			508	14,9	17,5	54,3	436	17,8
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	52	3,6	4,3	16,8	119	4,8
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	96	2,8	2,4	4,1	52	0,3
Итого			148	6,4	6,7	20,9	171	5,1
Ужин								
2008	0610	КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	54/6	5,1	4,1	13,3	111	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,1	0,2	14,3	67	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	50	0,2	0,2	4,7	22	2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		3,9	16	0
Итого			319	7,6	4,5	36,2	216	2
Всего				42,5	53,1	146,4	1237	28,22

Стоимость рациона - 151 рубОтветственный - ММ /Моисеева Т. А.