

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

19 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	4,8	13,2	110	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	3,1	6,3	9,2	107	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	147	3,5	3,7	9,6	87	0,6
Итого			335	10	14,8	32	304	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	66	0,5	0,1	10	43	2,02
Итого			66	0,5	0,1	10	43	2,02
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	32	0,3	0,7	0,9	12	1,9
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	150/6	2,8	1,8	10,6	71	7,2
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	97	7,8	6,5	18,9	165	9,6
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		9,2	38	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,3	16,3	79	0
Итого			474	13,7	9,3	55,9	365	18,7
Полдник								
2008	464	СДОБНЫЙ БУБЛИК С ПОСЫПКОЙ	42	3,7	4,5	23,2	147	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	87	2,4	2,1	3,6	46	0,1
Итого			129	6,1	6,6	26,8	193	0,1
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	51/8	7,9	5,6	15,2	143	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,1		3,7	15	0,1
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	48	0,2	0,2	4,5	21	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,2	0,2	14,9	71	0
Итого			318	10,4	6	38,3	250	2,1
Всего				40,7	36,8	163	1155	24,02

Стоимость рациона - 151 руб

Ответственный - Моисеева Т. А.