

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

20 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	3,4	4,6	18,4	129	0,
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	33/5/6	1,6	4,7	14,9	110	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,6	9	71	0,4
Итого			364	7,5	11,9	42,3	310	0,8
II Завтрак								
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	38	0,2	0,2	3,6	17	1,5
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	58	0,5	0,1	10	44	2,04
Итого			96	0,7	0,3	13,6	61	3,54
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	31	0,2	1,7	1,1	21	4,9
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/8	3	3,4	11,2	90	5,1
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	41	6,2	8,2	3,3	112	0,5
2008	161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	94	6,9	1,9	14,4	101	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150			5,7	23	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			514	18,9	15,6	52,7	429	10,8
Полдник								
2008	483	КОРЖИК САХАРИНКА	46	3,9	5	25,1	162	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	89	2,5	2,1	3,5	46	0,2
Итого			135	6,4	7,1	28,6	208	0,2
Ужин								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	30	4,7	2,4	5,2	61	0,5
2008	355	ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	98	1,9	2,6	12	80	5,8
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	170	0,2	0,1	6,2	27	26
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,7	0,1	11,7	56	0
Итого			322	8,5	5,2	35,1	224	32,3
Всего				42	40,1	172,3	1232	47,64

Стоимость рациона - 151 рубОтветственный - Моисеева Т. А.