

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

23 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	140	3,7	5,7	12,7	119	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	2,8	6,2	9,6	106	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,4	2,5	7,9	64	0,4
Итого			358	8,9	14,4	30,2	289	0,8
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	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	29	0,4	1,3	1,4	20	6,1
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	140/7	3,2	2,1	11,8	81	9,4
2008	265	ПЛОВ	94	9	7,4	19,7	181	1,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150			6	25	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,8	0,4	18,1	87	0
Итого			463	15,4	11,2	57	394	17
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	42	3	2,5	22,8	128	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	93	2,6	2,2	3,8	49	0,1
Итого			135	5,6	4,7	26,6	177	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	59/15	8	5,9	12,5	138	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,7	70	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	6,3	27	29,4
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	51	0,2	0,2	5,1	24	5,2
Итого			334	10,6	6,4	38,6	259	34,7
Всего				41	36,8	162,4	1162	54,62

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