

Утверждаю

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



МЕНЮ

24 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	4,6	5,5	17,1	137	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	31/7	1,8	0,7	17,3	82	2,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		5,3	22	0
Итого			358	6,6	6,2	39,7	241	3,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	55	0,5	0,1	10	44	2,04
Итого			55	0,5	0,1	10	44	2,04
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	36	0,5	1,7	2,7	29	4,9
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	163/8	3,4	5,2	13,5	117	10,3
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	40	5,2	8,3	4,2	113	0,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	106	2,9	4,5	19,7	132	0,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	15,9	77	0
Итого			551	14,5	20	60,9	487	16,2
Полдник								
2008	464	БУЛОЧКА "ЛЮБАВА"	42	3,6	3,8	23	140	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	84	2,4	2,1	3,5	46	0,3
Итого			126	6	5,9	26,5	186	0,3
Ужин								
2008	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	78	7,9	4,2	4,8	90	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,7	55	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,8	3	9,7	78	0,5
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	34	0,1	0,1	3,3	16	1,4
Итого			295	12,6	7,4	29,5	239	2,9
Всего				40,2	39,6	166,6	1197	24,74

Стоимость рациона - 151 руб

Ответственный - Моисеева Т. А.