

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	140	3,9	6,6	13,5	130	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	29/8	2,8	5,5	10,3	102	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,6	8,1	66	0,4
Итого			357	9,2	14,7	31,9	298	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	65	0,5	0,1	10	43	2,02
Итого			65	0,5	0,1	10	43	2,02
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	27	0,3	2	1,3	25	5,2
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	151/7	3,3	2,5	14,2	96	10,2
2008	265	ПЛОВ	103	8,4	7,3	23,9	196	1,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150			5,8	23	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
Итого			476	14,5	12,1	61,3	418	17,4
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	44	3,5	2,9	26,3	147	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	80	2,2	1,9	3,3	42	0,1
Итого			124	5,7	4,8	29,6	189	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	58/15	7,2	7,4	14,1	153	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	83	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	6,7	29	33,8
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	53	0,2	0,2	5,3	25	5,4
Итого			341	10,3	7,9	43,7	290	39,3
Всего				40,2	39,6	176,5	1238	59,62

Стоимость рациона - 151 руб

Ответственный - Моисеева Т. А.