

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

31 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	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	130/20	3,4	5,1	22,7	151	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	37/7/6	1,8	5,2	17,9	126	2,9
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	31	3,2	2,8	0,2	39	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	11,6	49	42,5
Итого			411	8,7	13,2	52,4	365	46
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	64	0,5	0,1	10	44	2,04
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	33	0,1	0,1	3,3	16	3,4
Итого			97	0,6	0,2	13,3	60	5,44
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	31	0,5	1,8	2,8	30	5
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	180/8	3,5	4	13,7	108	11,6
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ .	117	7,7	10,8	20,9	213	10,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150			7	29	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,5	0,3	15,8	76	0
Итого			523	14,2	16,9	60,2	456	27,1
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	43	3,1	2,6	23,4	131	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	86	4,7	1,6	6,6	63	0,8
Итого			129	7,8	4,2	30	194	0,8
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	25	3,9	2,4	3,1	50	0,2
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ	122	1,8	2,8	10,7	76	6
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,4	3,6	11,6	93	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26					0
Итого			353	9,1	8,8	25,4	219	6,8
Всего				40,4	43,3	181,3	1294	86,14

Стоимость рациона - 151 рубОтветственный - Моисеева Т. А.