

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад № 365" г.о. Самара
Бриднева Е.В./**МЕНЮ**
9 января 2023 г.**Сад 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" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,9	9,4	22,4	203	0,4
2008	1	БАТОН	30	2,4	0,3	14,5	70	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,8	2,8	10,8	80	0,2
Итого			410	12,1	12,5	47,7	353	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,7		10,7	46	253,3
Итого			150	0,7		10,7	46	253,3
Обед								
2008	89	РАССОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,9	1,3	12,7	70	4,9
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	13,1	16,8	29,5	325	1,3
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3	0,3	19,8	96	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	0,4	15,6	83	0
2008	411	КИСЕЛЬ	180			17,5	70	0
Итого			670	21	18,8	95,1	644	6,2
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	140	4,8	3,6	7,8	86	0,97
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,1	5,5	27,3	176	0,1
Итого			190	8,9	9,1	35,1	262	1,07
Ужин								
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	8,9	1,4	2,3	57	0,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		3,6		33	0
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3	0,3	19,8	96	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,1		7,3	30	0
Итого			440	12	5,3	29,4	216	0,6
Всего				54,7	45,7	218	1521	261,77

Кочемалкина Е.П.

Руденко О.В.,

149-00