

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад № 365" г.о. Самара

/Гриднева Е.В./

МЕНЮ

10 марта 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,3	7,3	34	224	0,6
2008	1	БАТОН	30	2,3	0,3	14,4	70	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,5	2,6	9,6	72	0,4
Итого			416	10,2	15,2	58,1	411	1
II Завтрак								
2008	2	ЯБЛОКО	100	0,2	0,2	5,7	26	5,9
Итого			100	0,2	0,2	5,7	26	5,9
Обед								
2008	114	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/0/3	1,8	2,6	12,4	81	5,7
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	80	12	14,8	4,4	198	1,6
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3	3,6	24,3	142	12,3
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3	0,3	19,8	96	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	18,5	98	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	190	0,5	0,2	16,6	81	63,9
Итого			708	23,9	22	96	696	83,5
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	160	5,5	4	8,8	97	1,09
2008	451	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4,2	8,3	36,3	237	0,1
Итого			230	9,7	12,3	45,1	334	1,19
Ужин								
1988 г	55	ЛАКОМКА	160	13,2	11,4	19,1	235	0,1
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	60	1	3,1	6,2	57	0,1
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0,2	13,1	64	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,3	2,4	9,3	67	0,4
Итого			440	18,5	17,1	47,7	423	0,6
Всего				62,5	66,8	252,6	1890	92,19

Кочемалкина Е.П.

Руденко О.В.,

179.00