

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад № 365" г.о. Самара

/Гриднева Е.В./

МЕНЮ**11 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	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,4	8,4	25,7	203	0,7
2008	1	БАТОН	30	1,8	0,2	11,2	54	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,2	3,3	12,8	92	0,6
Итого			416	11,5	16,9	49,8	394	1,3
II Завтрак								
2008	2	ЯБЛОКО	50	0,1	0,1	2,6	12	2,6
Итого			50	0,1	0,1	2,6	12	2,6
Обед								
2008	15	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0,8	1,2	7,4	44	2
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	1,4	1,6	7,4	50	9,2
2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	80	7,4	9,2	3	125	0,7
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		3,5		31	0
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,4	0,4	23	112	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,2	8,1	43	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		12,6	53	1,7
Итого			770	14,7	16,1	61,5	458	13,6
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,2	0,1	5,6	44	1,4
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ	75	4,3	6,5	27,8	187	2,3
Итого			215	8,5	6,6	33,4	231	3,7
Ужин								
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	5,2	5,4	1,8	82	3,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	3,5	21,4	129	10,5
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,2	8,1	43	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,1		9,9	41	0,5
Итого			455	10	9,1	41,2	295	14,8
Всего				44,8	48,8	188,5	1390	36

Кочемалкина Е.П.

Руденко О.В.,