

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад № 365" г.о. Самара
Гриднева Е.В./

МЕНЮ

13 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	6	7,6	24,9	194	0,3
2008	1	БАТОН	30	2,3	0,3	14,1	68	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,9	3	12,1	87	0,2
Итого			416	11,3	15,9	51,2	394	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	80	0,4	0,1	7,8	33	1,5
Итого			80	0,4	0,1	7,8	33	1,5
Обед								
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	2,8	4,7	47	2,2
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/0/3	2,2	2,7	13,2	86	3,3
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80/0/30	10,9	14,7	2,9	188	0,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,2	5,7	27,9	188	0
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0,2	13,6	66	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,5	0,5	18,2	97	0
2008	411	КИСЕЛЬ	180			16,7	67	0
Итого			778	25,6	26,6	97,2	739	5,9
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	160	5,5	4,1	8,9	98	1,1
	19	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	55	3,8	5,9	28,5	181	0,1
2008		ШОКОЛАД	20	2	6,9	10,1	111	0
Итого			235	11,3	16,9	47,5	390	1,2
Ужин								
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	8,8	2	3,3	66	1
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,8	4,5	23,3	145	11,8
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,1	0,3	20,5	99	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190	0,1		9,9	41	0,6
Итого			450	14,8	6,8	57	351	13,4
Всего				63,4	66,3	260,7	1907	22,5

Кочемалкина Е.П.

Руденко О.В.,

179-00