Утверждаю

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

МЕНЮ

13 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,4	8,1	26,1	201	0,7
2008	1	БАТОН	30	2,4	0,3	14,9	72	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	3,6	9,4	82	0,6
Итого			**416**	**12,2**	**17**	**50,5**	**400**	**1,3**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0,6		8,1	34	190,2
Итого			**110**	**0,6**		**8,1**	**34**	**190,2**
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,4	3,1	1,3	36	8,4
2008	75	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/0/3	1,3	2,4	6,9	55	6,7
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ	35	6,9	6,4	2,2	94	0
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	4,8	32	190	0
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,2	0,2	14,5	70	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	15,3	81	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	190			6,9	28	0
Итого			**683**	**18,3**	**17,3**	**79,1**	**554**	**15,1**
Полдник								
	9	ВАРЕНЕЦ	117	3,4	2,9	4,8	62	0,94
2008	21	ПЛЮШКА	80	6,2	10	43,4	289	0,2
Итого			**197**	**9,6**	**12,9**	**48,2**	**351**	**1,14**
Ужин								
к/к	23	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0,6		1,2	8	0,8
к/к	24	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	130	8,3	10,5	14	188	4
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,5	0,3	16,6	80	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,1		9,7	40	0,6
Итого			**365**	**11,5**	**10,8**	**41,5**	**316**	**5,4**
Всего				**52,2**	**58**	**227,4**	**1655**	**213,14**

Цена 179 руб

_____ Модестова О.Б.

_____ Руденко О.В.,