

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	5,9	7,2	25,3	192	0,3
2008	1	БАТОН	30	2,2	0,3	13,3	64	0
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,8	2,9	12,3	87	0,2
Итого			430	13,5	12,7	51,1	375	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,7	0,1	15,1	64	3
Итого			150	0,7	0,1	15,1	64	3
Обед								
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,9	2,6	5	46	2,3
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/0/3	2,2	3	13,2	88	3,1
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	10,8	14,5	2,9	185	0,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	6	27,3	186	0
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,8	0,2	12,3	59	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,2	0,4	16,8	89	0
2008	411	КИСЕЛЬ	180			17,6	70	0
Итого			748	24,9	26,7	95,1	723	5,8
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	150	5,2	3,8	8,3	92	1,03
	19	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	55	3,8	5,5	28,9	180	0,1
Итого			205	9	9,3	37,2	272	1,13
Ужин								
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	9,4	1,9	3,2	68	1
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,8	4,7	23,1	146	11,7
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,8	0,3	18,6	90	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190	0,1		10,2	42	0,8
Итого			450	15,1	6,9	55,1	346	13,5
Всего				63,2	55,7	253,6	1780	23,93

Кочемалкина Е.П.

Руденко О.В.,

179-00