

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 января 2024 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,8	6,6	9,5	107	0,5
2008	1	БАТОН	30	2,4	0,3	15	73	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,3	3,4	13,4	96	0,6
Итого			416	8,6	15,3	38	321	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0,5		8	34	188,9
Итого			110	0,5		8	34	188,9
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	3,7	4,1	54	24,7
2008	116	СУП-ХАРЧО НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,5	1,5	13,3	73	4,3
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	8,6	14,1	23	253	11,7
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,1	0,4	27,2	132	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1	0,3	11	58	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	190	0,6	0,3	18,2	90	76,3
Итого			720	18	20,3	96,8	660	117
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	120	4	2,9	6,4	71	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	2,8	3,6		44	0,1
2008	1	БАТОН	20	1,6	0,2	10	49	0
Итого			153	8,4	6,7	16,4	164	0,9
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,9	3,8	52	2,4
2008	27	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	200	11,3	8,6	7,4	152	0,6
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	10,3	54	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		4,7	19	0
Итого			470	14,2	12,8	26,2	277	3
Всего				49,7	55,1	185,4	1456	310,9

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,

Цена 179 руб.