

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 августа 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	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	7,3	32,9	217	0,5
2008	1	БАТОН	30	2,4	0,3	14,9	72	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,2	2,2	8,8	64	0,3
Итого			410	9,3	9,8	56,6	353	0,8
II Завтрак								
2008		БАНАН	75	0,8	0,3	10	47	5,2
Итого			75	0,8	0,3	10	47	5,2
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1	3,1	5,9	56	9,2
2008	114	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/0/2	1,6	1,9	10,8	67	5
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	5,9	6,9	3	98	1,2
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,8	3	23,3	132	11,8
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3	0,3	20,1	97	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	10,3	55	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	190	0,6	0,3	17,4	86	74,2
Итого			742	16,9	15,8	90,8	591	101,4
Полдник								
2008	18	СНЕЖОК	123	3,3	3	5,4	67	0,8
2008	451	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4,2	6,7	38,7	233	0
Итого			193	7,5	9,7	44,1	300	0,8
Ужин								
1988 г	55	ЛАКОМКА	160	11,1	10,8	12,6	194	0,1
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	70	1,2	3,9	6,3	66	0,1
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,9	0,2	12,6	61	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,9	8,2	58	0,3
Итого			450	16,1	16,8	39,7	379	0,5
Всего				50,6	52,4	241,2	1670	108,7

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,