

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 января 2023 г.

Ясли 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	160	2	3,2	6,3	61	0,4
2008	1	БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	48	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,1	0,1	37	0
	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	165	3	3	12,1	86	0,5
Итого			350	6,7	10,5	28,3	232	0,9
II Завтрак								
2008	2	ЯБЛОКО	100	0,2	0,2	4,9	22	5
Итого			100	0,2	0,2	4,9	22	5
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,1	3,1	34	6,6
2008	116	СУП-ХАРЧО НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,3	1,3	10,8	61	3,4
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	7,5	10,5	17,1	193	8,8
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	11,7	56	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	34	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	15,9	76	57,9
Итого			585	12,9	14,5	65,1	454	76,7
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	160	5,5	4	8,8	97	1,09
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,9	4,9		60	0,1
2008	1	БАТОН	20	1,4	0,2	8,8	43	0
Итого			194	10,8	9,1	17,6	200	1,19
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	3	3,3	43	2
	27	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	150	13,1	300,2	7,8	2788	0,4
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	34	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		5,7	23	0
Итого			400	15,2	303,4	23,3	2888	2,4
Всего				45,8	337,7	139,2	3796	86,19

Кочемалкина Е.П.

Руденко О.В.,

179-00