

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,7	4,3	8,2	80	0,5
2008	1	БАТОН	30	2,1	0,3	13,2	64	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,1	3,2	13,1	92	0,6
Итого			416	8	12,8	34,6	281	1,1
II Завтрак								
2008	2	ЯБЛОКО	100	0,2	0,2	4,9	23	5
Итого			100	0,2	0,2	4,9	23	5
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	2,9	4	46	23,7
2008	116	СУП-ХАРЧО НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,6	1,2	13	69	4,2
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10	14,6	22,9	263	11,6
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	17,3	84	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	9,8	52	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	190	0,6	0,3	17,4	86	71,6
Итого			710	17,7	19,6	84,4	600	111,1
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	185	6,4	4,7	10,3	113	1,27
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	4,2	5,3		65	0,1
2008	1	БАТОН	20	1,4	0,2	8,8	43	0
Итого			220	12	10,2	19,1	221	1,37
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	3,1	3,7	45	2,3
	27	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	200	16,3	396,3	10,1	3674	0,5
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	9,8	52	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		4,6	19	0
Итого			470	19	399,7	28,2	3790	2,8
Всего				56,9	442,5	171,2	4915	121,37

Кочемалкина Е.П.

Руденко О.В., 17900