

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	6	21,7	161	0,5
2008	1	БАТОН	30	2,2	0,3	13,5	65	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,3	2,4	8,3	64	0,4
Итого			416	9,4	13,7	43,6	335	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1		14,6	62	344
Итого			200	1		14,6	62	344
Обед								
2008	7	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,2		0,7	4	2,9
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	2,3	1,7	13,9	81	4,5
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	80	6,9	5,7	0,7	81	0,3
2008	141	РАГУ ОВОЩНОЕ	160	3,1	8,8	16,3	156	20,7
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	17,6	85	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	14,6	77	0
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	200	0,1	0,1	12,5	52	1,3
Итого			780	18	17	76,3	536	29,7
Полдник								
2008	11	БАНАН	100	0,9	0,3	11,8	55	6,2
2008	18	СНЕЖОК	160	4,1	3,7	6,6	83	1
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	55	4	6,7	27,8	187	0
Итого			315	9	10,7	46,2	325	7,2
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	160	13,5	10,4	18,6	226	0,2
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	40	0,7	1,6	6,1	41	0,1
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	17,6	85	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	2	8,6	61	0,4
Итого			430	18,7	14,3	50,9	413	0,7
Всего				56,1	55,7	231,6	1671	382,5

Кочемалкина Е.П.

Руденко О.В.,

179-00