

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад № 365" г.о. Самара

Гриднева Е.В./



МЕНЮ

22 марта 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	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,1	8,2	24,6	194	0,7
2008	1	БАТОН	30	2,3	0,3	14,1	69	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3	3,2	12,8	91	0,6
Итого			416	11,5	16,7	51,6	399	1,3
II Завтрак								
2008	2	ЯБЛОКО	100	0,3	0,3	6,2	28	6,3
Итого			100	0,3	0,3	6,2	28	6,3
Обед								
2008	15	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0,9	1,3	8	47	2,1
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	1,5	1,8	7,4	52	9,2
2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	80	7,4	9,3	3,2	126	0,7
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		3,8		34	0
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,1	0,5	34,2	166	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,2	8,4	45	0
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	190	0,8		12,7	55	0,2
Итого			760	17,3	16,9	73,9	525	12,2
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,5	0,2	6	47	1,51
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ	75	4,5	6,2	26,8	181	2,2
Итого			225	9	6,4	32,8	228	3,71
Ужин								
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	5,3	5,7	2	86	4,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,9	3,4	20,8	125	10,2
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,2	8,4	45	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,1		10,2	42	0,5
Итого			455	9,9	9,3	41,4	298	14,8
Всего				48	49,6	205,9	1478	38,31

Кочемалкина Е.П.

Руденко О.В., 179-00