Утверждаю

Заместитель директора дошкольного подразделения
МБОУ Самарская Вальдорфская школа г.о. Самара ДО
_____ /Найдич Марина Владиславовна/

МЕНЮ

26 октября 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	155	6,1	6,6	29,4	203	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,1	6,9	6,4	101	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1		11,4	46	0
Итого			**375**	**9,3**	**13,5**	**47,2**	**350**	**0,5**
II Завтрак								
к/к	к/к	ВИНОГРАД	100	0,3	0,3	7,7	36	3
Итого			**100**	**0,3**	**0,3**	**7,7**	**36**	**3**
Обед								
2008	110	СУП ЧЕЧЕВИЧНЫЙ	250/25	6,8	3,6	18,8	135	3,8
2008	18	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С РЕДЬКОЙ И ОГУРЦАМИ	100	0,9	5	2,7	61	12,5
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	16,4	5,5	2	123	1,1
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	21/16	3	0,5	18,4	90	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	25,9	120	72,3
Итого			**842**	**29,9**	**19,3**	**93,3**	**679**	**89,7**
Полдник								
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	120	2,5	3,7	15,1	105	7,1
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	40	3,2	3,1	23,5	135	0
2008	435	РЯЖЕНКА	200	2,2	1,9	3,2	42	0,2
Итого			**360**	**7,9**	**8,7**	**41,8**	**282**	**7,3**
Всего				**47,4**	**41,8**	**190**	**1347**	**100,5**

Шеф повар (зав. производством) _____ Евпрынцева Валентина Александровна