Утверждаю

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

МЕНЮ

27 марта 2023 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	7,4	29,8	210	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1	4,2	6,4	68	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		13	52	0
Итого			**405**	**7**	**11,6**	**49,2**	**330**	**0,5**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	2,6	2,3	3,6	48	0,6
Итого			**150**	**2,6**	**2,3**	**3,6**	**48**	**0,6**
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/15/10	10,4	8,7	20,8	204	2,6
2008	17	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	0,9	10,1	1,8	102	12,5
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	14,1	3,6	0,4	91	9
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,2	4,5	34,1	190	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНЫЙ	8/19	1,8	0,3	10,8	54	0
2008	437	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1		10,2	43	0,9
Итого			**782**	**30,5**	**27,2**	**78,1**	**684**	**25**
Полдник								
2008	319	КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	13,2	15,6	3,7	208	0,5
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,9	6,9	30,2	199	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		13	52	0
Итого			**300**	**17,2**	**22,5**	**46,9**	**459**	**0,5**
Всего				**57,3**	**63,6**	**177,8**	**1521**	**26,6**

Шеф повар (зав. производством) _____ Евпрынцева Валентина Александровна