МЕНЮ - ОСЕНЬ МБДОУ "Детский сад № 210" г.о. Самара

ПОНЕДЕЛЬНИК "08 " ноября 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 210"

Гончарова С.В.

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,2	5,9	18,4	149,1	0,1	0,5	0	1,6	100,2	51,2	126,1	1,5
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ	30/6	2,3	5,2	14,3	112,9	0	0	0	0,1	6,8	9,2	24,9	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,9	3,1	10,9	83,9	0	0,5	0	0	106,6	13,4	75,2	0,2
Итого за прием пищи:				**10,4**	**14,2**	**43,6**	**345,9**	**0,1**	**1,0**	**0**	**1,7**	**213,6**	**73,8**	**226,2**	**2,2**
II Завтрак															
2008	442	ЯБЛОКО	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4
Итого за прием пищи:				**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43**	**0**	**2**	**0**	**0**	**7**	**4**	**7**	**1,4**
Обед															
2008		СУП РИСОВЫЙ НА К/Б	180	6,4	6,2	17,9	151,5	0,1	5,9	0,2	0,1	24,0	26,4	89,8	1,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,2	2,8	20,6	120,1	0,1	0	0	0,7	6,2	4,4	24,2	0,5
2008	259	ГУЛЯШ	60	9,7	11,2	4,0	155,7	0	1,1	0	1,8	9,7	12,3	86,6	1,3
		САЛАТ ЛУКОВЫЙ	40												
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	6,8	27,1	0	0	0	0	8,2	1,8	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				**21,9**	**20,6**	**66,3**	**536,0**	**0,3**	**7,0**	**0,2**	**3,5**	**55,3**	**52,5**	**235,4**	**4,7**
Полдник															
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,5	1,3	10,6	59,3	0	0	0	0	13,6	5,7	19,5	0,3
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87,3	0,1	0,8	0	0	153	16,8	108	0,2
Итого за прием пищи:				**5,8**	**6,0**	**17,5**	**146,6**	**0,1**	**0,8**	**0**	**0**	**166,6**	**22,5**	**127,5**	**0,5**
Ужин															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120/40	9,9	13,9	4,7	183,1	0	1,8	0,2	3,3	81,5	18,8	156,7	1,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	6,0	24,4	0	0	0	0	10,5	3,8	3,7	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	0	0	0	0,3	3,2	4,5	11,3	0,3
Итого за прием пищи:				**11,1**	**14,0**	**18,0**	**241,9**	**0**	**1,8**	**0,2**	**3,6**	**95,2**	**27,1**	**171,7**	**2,4**
Всего за день:				**49,7**	**54,9**	**155,5**	**1313,4**	**0,5**	**12,6**	**0,4**	**8,8**	**537,7**	**179,9**	**767,8**	**11,2**

СТОИМОСТЬ ДНЯ:114.46

МЕНЮ - ОСЕНЬ МБДОУ "Детский сад № 210" г.о. Самара

ПОНЕДЕЛЬНИК 8 НОЯБРЯ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "детский сад № 210"

Гончарова С.В.

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,1	7,9	24,9	200,0	0,1	0,6	0	2,1	134,8	68,3	168,2	2,0
	101	БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ	30/8	2,4	6,9	14,8	131,2	0	0	0,1	0,2	7,9	10,2	28,2	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,0	3,1	13,0	92,1	0	0,2	0	0	108,6	13,8	76,6	0,2
Итого за прием пищи:				**12,5**	**17,9**	**52,7**	**423,3**	**0,1**	**0,8**	**0,1**	**2,3**	**251,3**	**92,3**	**273,0**	**2,8**
II Завтрак															
2008	442	ЯБЛОКО	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4
Итого за прием пищи:				**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43**	**0**	**2**	**0**	**0**	**7**	**4**	**7**	**1,4**
Обед															
2008		СУП РИСОВЫЙ НА К/Б	200	6,4	6,2	18,0	153,0	0,1	5,5	0,2	0,2	25,8	26,2	89,5	1,2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5	3,8	32,1	183,1	0,1	0	0	1,1	11,7	7,0	38,1	0,8
2008	259	ГУЛЯШ	80	10,8	11,4	4,9	167,0	0	1,4	0,3	1,7	19,0	18,9	101,0	1,6
		САЛАТ ЛУКОВЫЙ	40												
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	9,1	2	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:				**25,5**	**21,8**	**84,9**	**639,9**	**0,3**	**6,9**	**0,5**	**4,1**	**74,6**	**63,6**	**272,1**	**5,6**
Полдник															
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10	1,1	0,1	7,9	37	0,02	0	0	0,3	3	2	10	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	5,6	8,2	104,8	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2
Итого за прием пищи:				**6,1**	**5,7**	**16,1**	**141,8**	**0,12**	**0,9**	**0**	**0,3**	**186,6**	**22,2**	**139,6**	**0,4**
Ужин															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150/50	11,8	18,5	3,8	229,0	0,1	0,4	0,2	3,8	115,4	16,8	191,2	1,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	6,1	24,7	0	0	0	0	11,7	4,3	4,4	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80,4	0,1	0	0	0,7	7,3	10,4	26,5	0,6
Итого за прием пищи:				**14,5**	**18,7**	**27,0**	**334,1**	**0,2**	**0,4**	**0,2**	**4,5**	**134,4**	**31,5**	**222,1**	**3,0**
Всего за день:				**59,1**	**64,2**	**190,8**	**1582,1**	**0,72**	**11,0**	**0,8**	**11,2**	**653,9**	**213,6**	**913,8**	**13,2**

СТОИМОСТЬ ДНЯ:128.27