Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад комбинированного вида №350" городского округа Самара

/Баландина О.В./

МЕНЮ

20 июня 2024 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4	5,8	22,6	160	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	41/12/4	2	3,4	21,1	123	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,3	2,3	11,7	77	0,44
Итого			**417**	**8,3**	**11,5**	**55,4**	**360**	**0,94**
II Завтрак								
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	58	0,2	0,2	5,5	27	2,3
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	75	0,5	0,1	10	44	2
Итого			**133**	**0,7**	**0,3**	**15,5**	**71**	**4,3**
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	44	0,4	2,4	1,6	31	7
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	219/8	3,2	3,2	19,8	126	9,1
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	61	10,8	12,4	11,4	200	0,6
2008	161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	125	14,3	3,2	29,8	206	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,3	38	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,9	0,4	18,4	88	0
Итого			**680**	**31,7**	**21,7**	**90,3**	**689**	**17,3**
Полдник								
2008	483	КОРЖИК САХАРИНКА	51	3,5	4,6	32	182	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	85	2,4	2	3,3	44	0,2
Итого			**136**	**5,9**	**6,6**	**35,3**	**226**	**0,2**
Ужин								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	42	7,6	3,4	6,2	85	0,7
2008	355	ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	110	2	2,4	12,5	81	6,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,5	0,2	16,5	78	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	12	51	49
Итого			**386**	**12,4**	**6,1**	**47,2**	**295**	**56,2**
Всего				**59**	**46,2**	**243,7**	**1641**	**78,94**

Стоимость: 179 рублей

Ответственный: Моисеева Т.А.