

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад комбинированного вида №350" городского округа Самара
/Баландина О.В./

МЕНЮ

29 мая 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,1	9,2	19,3	185	0,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	43/12	5,5	8,3	15,1	159	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,7	3,9	13,8	106	0,63
Итого			435	15,3	21,4	48,2	450	1,53
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	82	0,5	0,1	10	43	2
Итого			82	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	62	0,6	2,8	2,1	37	10
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	195/8/4	3,1	1,8	14,9	91	13,8
2008	265	ПЛОВ	116	13,7	11,5	29	275	1,5
2008	394	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9	37	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	19,8	95	0
Итого			612	20,6	16,6	74,8	535	25,8
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	51	3,7	3,1	28	157	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	128	3,6	3,1	5,2	67	0,2
Итого			179	7,3	6,2	33,2	224	0,2
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	104/16	15,6	10,4	21,3	245	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	72	0,3	0,3	7,1	34	7,2
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	11,4	49	42,7
Итого			422	18,5	11	54,9	399	50,1
Всего				62,2	55,3	221,1	1651	79,63

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:



Моисеева Т.А.