

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./



# МЕНЮ

3 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда                   | Выход      | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |                                      |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |                                      |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 189           | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ         | 140        | 3                 | 4,9         | 16,3         | 122                           | 0,4           |
| 2008              | 2             | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ        | 33/4/5     | 1,9               | 4,4         | 15,3         | 109                           | 0             |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С МОЛОКОМ                        | 180        | 2,1               | 2,1         | 8,7          | 63                            | 0,43          |
| <b>Итого</b>      |               |                                      | <b>362</b> | <b>7</b>          | <b>11,4</b> | <b>40,3</b>  | <b>294</b>                    | <b>0,83</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |                                      |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 435           | СВЕЖИЙ ФРУКТ                         | 44         | 0,2               | 0,2         | 4,2          | 20                            | 1,8           |
| 2008              | 442           | СОК ФРУКТОВЫЙ                        | 94         | 0,5               | 0,1         | 10           | 44                            | 2             |
| <b>Итого</b>      |               |                                      | <b>138</b> | <b>0,7</b>        | <b>0,3</b>  | <b>14,2</b>  | <b>64</b>                     | <b>3,8</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |                                      |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 23            | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ  | 33         | 0,3               | 2,2         | 1,1          | 27                            | 5,6           |
| 2008              | 91            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 155/8      | 2,3               | 1,5         | 14,9         | 84                            | 6,8           |
| 2008              | 314           | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ           | 44         | 7,2               | 8,3         | 6,2          | 129                           | 0,5           |
| 2008              | 161           | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ                       | 101        | 10,4              | 1,6         | 21,6         | 143                           | 0             |
| 2008              | 394           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)      | 150        |                   |             | 6,4          | 26                            | 0,4           |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 39         | 2,6               | 0,3         | 16,5         | 79                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |                                      | <b>530</b> | <b>22,8</b>       | <b>13,9</b> | <b>66,7</b>  | <b>488</b>                    | <b>13,3</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |                                      |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 483           | КОРЖИК САХАРИНКА                     | 47         | 3,6               | 5,1         | 25,1         | 161                           | 0             |
| 2008              | 435           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)   | 60         | 1,6               | 1,5         | 2,3          | 31                            | 0,2           |
| <b>Итого</b>      |               |                                      | <b>107</b> | <b>5,2</b>        | <b>6,6</b>  | <b>27,4</b>  | <b>192</b>                    | <b>0,2</b>    |
| <b>Ужин</b>       |               |                                      |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 245           | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ                       | 27         | 4,2               | 2           | 4,7          | 53                            | 0,5           |
| 2008              | 355           | ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ    | 115        | 1,8               | 2,3         | 12           | 78                            | 6,3           |
| 2008              | 437           | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                 | 170        | 0,2               | 0,1         | 6,9          | 30                            | 31,8          |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 18         | 1,4               | 0,1         | 8,6          | 41                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |                                      | <b>330</b> | <b>7,6</b>        | <b>4,5</b>  | <b>32,2</b>  | <b>202</b>                    | <b>38,6</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |                                      |            | <b>43,3</b>       | <b>36,7</b> | <b>180,8</b> | <b>1240</b>                   | <b>56,73</b>  |

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.