

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./



МЕНЮ

3 октября 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	6	21,6	157	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	41/12/4	2,2	3,6	20,6	124	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,3	2,3	11,6	77	0,43
Итого			417	8,5	11,9	53,8	358	0,83
II Завтрак								
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	62	0,2	0,2	5,8	28	2,5
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	94	0,5	0,1	10	44	2
Итого			156	0,7	0,3	15,8	72	4,5
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	48	0,5	2,2	1,8	29	8,5
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	207/8	2,9	1,7	19,9	110	9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	56	9,8	10,8	11,4	182	0,6
2008	161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	120	13,9	2,4	29,1	193	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,5	39	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	97	0
Итого			667	30,4	17,6	92	650	18,7
Полдник								
2008	483	КОРЖИК САХАРИНКА	50	3,5	4,1	32,5	180	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	75	2,1	1,8	2,9	38	0,2
Итого			125	5,6	5,9	35,4	218	0,2
Ужин								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	38	5,9	2,7	7,7	80	0,7
2008	355	ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	105	1,8	2,3	11,4	74	6,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,5	0,2	16,8	79	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	10,9	46	35,6
Итого			377	10,4	5,3	46,8	279	42,5
Всего				55,6	41	243,8	1577	66,73

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.