

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./



**МЕНЮ**  
4 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	102	8,4	16,6	2	189	0,2
к/к	к/к	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	22	0,4		2,3	11	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	39/4/12	4	6,1	13,5	126	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	4,8	5,1	17,1	135	0,8
<b>Итого</b>			<b>344</b>	<b>17,6</b>	<b>27,8</b>	<b>34,9</b>	<b>461</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	88	0,5	0,1	10	43	2
<b>Итого</b>			<b>88</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	41	0,5	1,8	3,3	32	1,1
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	199/8	3,2	2,6	17,2	106	18,9
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	48	7,6	8,3	9,9	145	0,3
2008	55	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	132	2,8	3,2	23	133	11,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,4	21,7	104	0
<b>Итого</b>			<b>659</b>	<b>17,5</b>	<b>16,3</b>	<b>83,8</b>	<b>555</b>	<b>32</b>
<b>Полдник</b>								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	69	3,9	4,5	23,6	151	6,54
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	80	2,3	2	3,4	43	0,2
<b>Итого</b>			<b>149</b>	<b>6,2</b>	<b>6,5</b>	<b>27</b>	<b>194</b>	<b>6,74</b>
<b>Ужин</b>								
2008	0610	КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	78/9	7,6	5,2	20,8	163	0,1
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	65	0,3	0,3	6,1	30	2,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		7,8	32	0,03
<b>Итого</b>			<b>387</b>	<b>10,7</b>	<b>5,7</b>	<b>51,8</b>	<b>305</b>	<b>2,73</b>
<b>Всего</b>				<b>52,5</b>	<b>56,4</b>	<b>207,5</b>	<b>1558</b>	<b>44,87</b>

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.