

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 марта 2025 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,4	6,8	16,5	147	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	37/12	4,1	6,1	14,5	130	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,4	2,5	12,6	83	0,42
Итого			429	10,9	15,4	43,6	360	1,02
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	90	0,5	0,1	10	43	2
Итого			90	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	51	0,5	3,7	1,9	44	8,1
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	202/8/4	3	1,5	16,7	95	13,2
2008	265	ПЛОВ	106	8,3	6,6	39,5	252	1,8
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	10	41	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3,5	0,5	22,6	109	0
Итого			604	15,4	12,4	90,7	541	23,7
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	52	3,8	3,2	28,5	160	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	83	2,3	2	3,4	44	0,1
Итого			135	6,1	5,2	31,9	204	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	78/16	10	8,2	22,7	207	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	0,2	19,6	92	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	68	0,3	0,3	6,6	32	6,8
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	11,3	48	33,6
Итого			401	13,5	8,8	60,2	379	40,5
Всего				46,4	41,9	236,4	1527	67,32

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.