

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./



МЕНЮ

7 ноября 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 5,9 | 5,7 | 30,2 | 197 | 0,4 |
| 2008 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ | 39/12/6 | 2 | 4,1 | 19,3 | 122 | 0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 4 | 4,3 | 16,2 | 121 | 0,7 |
| Итого | | | 417 | 11,9 | 14,1 | 65,7 | 440 | 1,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 92 | 0,5 | 0,1 | 10 | 44 | 2 |
| Итого | | | 92 | 0,5 | 0,1 | 10 | 44 | 2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 71 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 53 | 0,5 | 2,7 | 3,6 | 42 | 1,3 |
| 2008 | 99 | СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ | 198/16 | 5,6 | 1,5 | 22,7 | 127 | 5,7 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ | 24/3 | 5,5 | 8,7 | 1,7 | 110 | 1,2 |
| 2008 | 181 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3 | 2,1 | 32,2 | 160 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 9,2 | 37 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 47 | 3,1 | 0,4 | 19,8 | 95 | 0 |
| Итого | | | 671 | 17,7 | 15,4 | 89,2 | 571 | 8,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 451 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ | 70 | 4,1 | 2,3 | 28,5 | 151 | 2,59 |
| 2008 | 435 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%) | 91 | 2,5 | 2,2 | 3,5 | 47 | 0,2 |
| Итого | | | 161 | 6,6 | 4,5 | 32 | 198 | 2,79 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 253 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ | 98 | 6 | 8,6 | 4,6 | 121 | 3,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 43 | 3,3 | 0,3 | 21,4 | 101 | 0 |
| 2008 | 435 | СВЕЖИЙ ФРУКТ | 59 | 0,2 | 0,2 | 5,6 | 27 | 2,4 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 8,4 | 34 | 0,03 |
| Итого | | | 400 | 9,6 | 9,1 | 40 | 283 | 5,63 |
| Всего | | | | 46,3 | 43,2 | 236,9 | 1536 | 19,72 |

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.