

Утверждено

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

9 сентября 2024 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 5,9 | 6,8 | 22,7 | 176 | 0,7 |
| 2008 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 41/12 | 2,5 | 0,9 | 23,1 | 110 | 3,7 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 480 | 0,1 | | 8 | 32 | 0,03 |
| Итого | | | 413 | 8,5 | 7,7 | 53,8 | 318 | 4,43 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 88 | 0,5 | 0,1 | 10 | 44 | 2 |
| Итого | | | 88 | 0,5 | 0,1 | 10 | 44 | 2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 35 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 53 | 0,9 | 2,2 | 3,7 | 40 | 7,4 |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 191/9 | 2,8 | 1,5 | 15,2 | 87 | 12,4 |
| 2008 | 314 | КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ | 64 | 9,4 | 10,7 | 10,5 | 176 | 1,1 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 139 | 4,5 | 2,4 | 29 | 156 | 0,69 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 7,7 | 31 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 52 | 3,5 | 0,5 | 22,1 | 107 | 0 |
| Итого | | | 688 | 21,1 | 17,3 | 88,2 | 597 | 21,59 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 464 | БУЛОЧКА "ЛЮБАВА" | 51 | 4,2 | 4,7 | 29,3 | 176 | 0 |
| 2008 | 435 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%) | 89 | 2,6 | 2,2 | 3,7 | 48 | 0,3 |
| Итого | | | 140 | 6,8 | 6,9 | 33 | 224 | 0,3 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 249 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 92 | 8,7 | 6 | 4,7 | 109 | 1,3 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2,9 | 0,2 | 19,1 | 90 | 0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 4,1 | 4,3 | 14,8 | 116 | 0,7 |
| 2008 | 435 | СВЕЖИЙ ФРУКТ | 67 | 0,3 | 0,3 | 6,4 | 31 | 2,7 |
| Итого | | | 397 | 16 | 10,8 | 45 | 346 | 4,7 |
| Всего | | | | 52,9 | 42,8 | 230 | 1529 | 33,02 |

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.