

Утверждаю

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



МЕНЮ
9 октября 2024г.

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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,5	7,1	16,9	150	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38/12	4	5,9	15,8	133	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,4	2,6	13	86	0,43
Итого			430	10,9	15,6	45,7	369	1,03
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	97	0,5	0,1	10	43	2
Итого			97	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	53	0,5	3,7	1,9	44	8,3
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	202/8/4	3,3	2,5	16,3	105	13,8
2008	265	ПЛОВ	110	9,6	7,7	36,4	254	1,8
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	10,5	43	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,4	20,7	100	0
Итого			606	16,7	14,4	85,8	546	24,5
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,6	3	27,5	153	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	84	2,3	2	3,4	44	0,1
Итого			134	5,9	5	30,9	197	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	81/16	10,1	8,5	22,6	210	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,6	78	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	73	0,3	0,3	7,2	34	7,3
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	11,9	50	36,5
Итого			403	13,1	9,1	58,3	372	43,9
Всего				47,1	44,2	230,7	1527	71,53

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.