

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./



МЕНЮ

10 марта 2025 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	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	164/20	5	4,7	31,6	189	0,79
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	30	3	2,7	0,2	37	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	42/9/6	2,4	4	22,3	134	3,7
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	11,4	49	43
Итого			451	10,7	11,5	65,5	409	47,49
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	97	0,5	0,1	10	44	2
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	65	0,3	0,3	6,4	31	6,5
Итого			162	0,8	0,4	16,4	75	8,5
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	54	1,1	1,8	4,4	40	8,4
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	187/8	2,9	1,3	15,3	87	12,9
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	120	9,9	10	20,6	213	10,4
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,4	39	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			599	17,3	13,6	70,9	481	32,4
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	51	3,7	3,1	27,7	155	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	94	6	2	8,4	80	1
Итого			145	9,7	5,1	36,1	235	1
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	39	6,6	3,1	7	82	0,3
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ	129	2	3,5	11,3	87	6,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,7	0,2	17,6	83	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,8	4,1	13	105	0,72
Итого			404	15,1	10,9	48,9	357	7,52
Всего				53,6	41,5	237,8	1557	96,91

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.