

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./



МЕНЮ

11 апреля 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 5 | 7,1 | 24,5 | 183 | 0,6 |
| 2008 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ | 43/12/4 | 2,2 | 3,8 | 21,7 | 131 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3 | 3,2 | 12,8 | 92 | 0,53 |
| Итого | | | 419 | 10,2 | 14,1 | 59 | 406 | 1,13 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | СВЕЖИЙ ФРУКТ | 58 | 0,2 | 0,2 | 5,5 | 27 | 2,3 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 83 | 0,5 | 0,1 | 10 | 44 | 2 |
| Итого | | | 141 | 0,7 | 0,3 | 15,5 | 71 | 4,3 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 23 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 54 | 0,6 | 2,3 | 1,9 | 31 | 9,1 |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 203/8 | 2,9 | 2,6 | 18,9 | 115 | 8,4 |
| 2008 | 314 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 57 | 10,7 | 12,3 | 9,2 | 190 | 0,7 |
| 2008 | 161 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ | 113 | 12,9 | 2,8 | 27 | 185 | 0 |
| 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 | | | 665 | 30,5 | 20,5 | 87,6 | 662 | 18,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 483 | КОРЖИК САХАРИНКА | 53 | 3,6 | 5,6 | 32,6 | 194 | 0 |
| 2008 | 435 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%) | 110 | 3,1 | 2,7 | 4,3 | 57 | 0,3 |
| Итого | | | 163 | 6,7 | 8,3 | 36,9 | 251 | 0,3 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 245 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 43 | 7,8 | 3,1 | 5,6 | 82 | 0,8 |
| 2008 | 355 | ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 109 | 1,8 | 2,3 | 11,6 | 76 | 6,3 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 37 | 2,7 | 0,2 | 17,8 | 84 | 0 |
| 2008 | 437 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,3 | 0,1 | 11,5 | 49 | 44,5 |
| Итого | | | 389 | 12,6 | 5,7 | 46,5 | 291 | 51,6 |
| Всего | | | | 60,7 | 48,9 | 245,5 | 1681 | 76,23 |

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.