

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./



# МЕНЮ

12 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,6	6,5	23,9	175	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	40/12/4	2,1	3,5	20,1	121	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,8	12,3	86	0,53
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>9,4</b>	<b>12,8</b>	<b>56,3</b>	<b>382</b>	<b>1,13</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	60	0,2	0,2	5,7	28	2,4
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	92	0,5	0,1	10	44	2
<b>Итого</b>			<b>152</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>15,7</b>	<b>72</b>	<b>4,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	44	0,5	2,3	1,4	29	6,2
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	198/8	2,9	1,6	18,2	101	8,2
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	54	10,3	11,4	8,3	178	0,6
2008	161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	117	13,6	2,4	28,4	189	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,4	38	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	19,8	95	0
<b>Итого</b>			<b>648</b>	<b>30,5</b>	<b>18,2</b>	<b>85,5</b>	<b>630</b>	<b>15,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	483	КОРЖИК САХАРИНКА	50	3,6	4,3	32,5	182	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	85	2,4	2	3,3	44	0,2
<b>Итого</b>			<b>135</b>	<b>6</b>	<b>6,3</b>	<b>35,8</b>	<b>226</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	37	5,7	2,6	7,7	78	0,7
2008	355	ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	101	1,8	2,4	11,9	78	5,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,5	0,2	16,5	78	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	10,7	45	35,1
<b>Итого</b>			<b>372</b>	<b>10,2</b>	<b>5,3</b>	<b>46,8</b>	<b>279</b>	<b>41,7</b>
<b>Всего</b>				<b>56,8</b>	<b>42,9</b>	<b>240,1</b>	<b>1589</b>	<b>63,03</b>

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.