

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./



# МЕНЮ

13 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,6	6,6	22	171	0,7
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	43/8/6	2,4	4	22,5	136	3,3
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	10,5	44	32,5
Итого			417	8,2	10,7	55	351	36,5
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	88	0,5	0,1	10	44	2
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	72	0,3	0,3	7	34	7,2
Итого			160	0,8	0,4	17	78	9,2
<b>Обед</b>								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	54	1,1	3,1	4	50	9
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	188/8	3,1	1,1	15,4	86	14,1
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	115	8,8	10	21	210	10,2
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,3	38	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3,5	0,5	22,6	109	0
Итого			598	16,6	14,8	72,3	493	33,9
<b>Полдник</b>								
2008	471	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	51	3,7	3,1	27,7	155	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	80	6	2	8,4	80	1
Итого			131	9,7	5,1	36,1	235	1
<b>Ужин</b>								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	37	5,8	4,2	8,8	95	0,2
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ	138	2,1	5,8	12,9	114	7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,4	0,2	16,2	76	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	3,3	12	90	0,62
Итого			408	13,4	13,5	49,9	375	7,82
Всего				48,7	44,5	230,3	1532	88,42

Стоимость: 179 рублей  
 Ответственный: *Олеся*