

Утверждаю

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

Заведующий

Баладина О.В./



МЕНЮ

13 марта 2025 г.

Ясли 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 140 | 3,8 | 5,2 | 19,3 | 140 | 0,5 |
| 2008 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ | 33/4/5 | 1,9 | 4,2 | 15,2 | 107 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,5 | 2,7 | 9,2 | 72 | 0,42 |
| Итого | | | 362 | 8,2 | 12,1 | 43,7 | 319 | 0,92 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | СВЕЖИЙ ФРУКТ | 40 | 0,2 | 0,2 | 3,8 | 18 | 1,6 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 94 | 0,5 | 0,1 | 10 | 44 | 2 |
| Итого | | | 134 | 0,7 | 0,3 | 13,8 | 62 | 3,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 23 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 33 | 0,3 | 1,4 | 1,2 | 20 | 5,4 |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 148/8 | 2 | 1,1 | 13 | 72 | 5,8 |
| 2008 | 314 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 41 | 7 | 8,4 | 4,8 | 122 | 0,5 |
| 2008 | 161 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ | 105 | 10,8 | 2 | 22,5 | 151 | 0 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК) | 150 | | | 5,9 | 24 | 0,4 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 39 | 2,6 | 0,3 | 16,4 | 79 | 0 |
| Итого | | | 524 | 22,7 | 13,2 | 63,8 | 468 | 12,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 483 | КОРЖИК САХАРИНКА | 45 | 3,3 | 4,6 | 25,5 | 157 | 0 |
| 2008 | 435 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%) | 75 | 2,1 | 1,8 | 2,9 | 39 | 0,2 |
| Итого | | | 120 | 5,4 | 6,4 | 28,4 | 196 | 0,2 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 245 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 30 | 5,2 | 2,1 | 5,6 | 62 | 0,5 |
| 2008 | 355 | ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 122 | 2,1 | 2,2 | 13 | 82 | 6,8 |
| 2008 | 437 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 170 | 0,2 | 0,1 | 6,7 | 29 | 29,7 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 14 | 1 | 0,1 | 6,6 | 31 | 0 |
| Итого | | | 336 | 8,5 | 4,5 | 31,9 | 204 | 37 |
| Всего | | | | 45,5 | 36,5 | 181,6 | 1249 | 53,82 |

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.

Моисеева Т.А.