

Утверждаю

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

Заведующий

Баландина О.В./

**МЕНЮ**  
13 марта 2025 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	6,8	24,6	181	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	42/12/4	2,2	3,5	21	125	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	12,5	89	0,52
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>9,8</b>	<b>13,3</b>	<b>58,1</b>	<b>395</b>	<b>1,12</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	56	0,2	0,2	5,3	26	2,2
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	94	0,5	0,1	10	44	2
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>15,3</b>	<b>70</b>	<b>4,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	49	0,5	2,1	1,7	29	8,1
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	199/8	2,8	1,6	17,6	99	7,8
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	56	10,2	11,3	9	179	0,6
2008	161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	123	14,3	2,5	29,8	198	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,4	39	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	97	0
<b>Итого</b>			<b>663</b>	<b>31,1</b>	<b>18</b>	<b>87,8</b>	<b>641</b>	<b>17,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	483	КОРЖИК САХАРИНКА	50	3,5	4,2	31,8	178	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	93	2,6	2,2	3,6	48	0,3
<b>Итого</b>			<b>143</b>	<b>6,1</b>	<b>6,4</b>	<b>35,4</b>	<b>226</b>	<b>0,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	42	7	2,8	7,8	86	0,8
2008	355	ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	112	1,9	2,1	12,1	77	6,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,9	0,2	12,8	61	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	10,8	46	35,8
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>11</b>	<b>5,2</b>	<b>43,5</b>	<b>270</b>	<b>43,1</b>
<b>Всего</b>				<b>58,7</b>	<b>43,2</b>	<b>240,1</b>	<b>1602</b>	<b>65,92</b>

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.