

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./



МЕНЮ
14 октября 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	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	166/20	5,1	4,7	32,3	192	0,78
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	29	3	2,7	0,2	37	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	40/9/6	2,3	3,9	21,2	128	3,4
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	11,4	48	41,4
Итого			450	10,7	11,4	65,1	405	45,58
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	94	0,5	0,1	10	44	2
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	68	0,3	0,3	6,7	32	6,8
Итого			162	0,8	0,4	16,7	76	8,8
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	54	1,1	2,2	4,2	42	8,6
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	190/8	3	1,2	16,1	89	14
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ .	121	9,2	9,6	21,9	210	10,8
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,5	39	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	97	0
Итого			601	16,6	13,5	72	477	34
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	49	3,5	2,9	26,6	149	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	84	6	2	8,4	80	1
Итого			133	9,5	4,9	35	229	1
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	37	5,6	3,5	9,3	91	0,2
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ	136	2,1	4,6	12,6	101	6,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,5	0,2	16,8	79	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4	4,3	13,4	110	0,72
Итого			408	14,2	12,6	52,1	381	7,82
Всего				51,8	42,8	240,9	1568	97,2

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.