

Утверждаю

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

Заведующий

Баландина О.В./



МЕНЮ

14 ноября 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	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	7,1	24,5	181	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	43/12/4	2,3	3,8	21,9	131	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,9	3	12,7	90	0,53
Итого			419	10	13,9	59,1	402	1,13
II Завтрак								
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	59	0,2	0,2	5,5	27	2,4
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	84	0,5	0,1	10	44	2
Итого			143	0,7	0,3	15,5	71	4,4
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	54	0,6	2,3	1,9	31	9,4
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	212/8	3,1	1,7	20,4	113	9,2
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	59	10,6	12	9,4	188	0,8
2008	161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	121	14,1	2,4	29,3	195	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,5	39	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			684	31,8	18,9	91,7	668	20,1
Полдник								
2008	483	КОРЖИК САХАРИНКА	51	3,5	4,7	32,1	183	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	92	2,6	2,2	3,6	47	0,2
Итого			143	6,1	6,9	35,7	230	0,2
Ужин								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	44	6,8	3,3	8,4	90	1
2008	355	ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	107	1,8	2,3	11,3	74	6,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	11	47	37,4
Итого			391	11,8	5,9	50,2	303	44,5
Всего				60,4	45,9	252,2	1674	70,33

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.