

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./



# МЕНЮ

16 января 2025 г.

Ясли 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	140	3,3	4,5	18,1	126	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	33/4/5	2	3,9	15,2	104	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,1	2,2	8,5	64	0,42
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>7,4</b>	<b>10,6</b>	<b>41,8</b>	<b>294</b>	<b>0,82</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	43	0,2	0,2	4,1	20	1,7
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	94	0,5	0,1	10	44	2
<b>Итого</b>			<b>137</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>14,1</b>	<b>64</b>	<b>3,7</b>
<b>Обед</b>								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	29	0,2	1,9	1	23	4,7
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	148/8	2,1	1,6	13,1	78	5,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	38	6,4	7,6	4,5	113	0,5
2008	161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	100	10,3	1,7	21,4	143	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150			5,8	24	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>513</b>	<b>21,6</b>	<b>13,2</b>	<b>62,8</b>	<b>463</b>	<b>11,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	483	КОРЖИК САХАРИНКА	44	3	4,6	25,3	155	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	62	1,7	1,5	2,4	32	0,2
<b>Итого</b>			<b>106</b>	<b>4,7</b>	<b>6,1</b>	<b>27,7</b>	<b>187</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	27	3,9	1,9	5	52	0,6
2008	355	ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	112	1,9	2,6	12,4	82	6,2
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	170	0,2	0,1	7,1	31	34,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,4	45	0
<b>Итого</b>			<b>328</b>	<b>7,5</b>	<b>4,7</b>	<b>33,9</b>	<b>210</b>	<b>40,9</b>
<b>Всего</b>				<b>41,9</b>	<b>34,9</b>	<b>180,3</b>	<b>1218</b>	<b>57,12</b>

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.