

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад комбинированного вида №350" городского округа Самара
/Баландина О.В./

МЕНЮ
17 октября 2024 г.

Сад 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	180	4,6	6,6	23,9	176	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	43/12/4	2,2	3,7	21,4	128	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,8	12,2	85	0,52
Итого			419	9,5	13,1	57,5	389	1,12
II Завтрак								
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	58	0,2	0,2	5,4	26	2,3
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	84	0,5	0,1	10	44	2
Итого			142	0,7	0,3	15,4	70	4,3
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	46	0,5	2,1	1,6	29	7,5
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	208/8	3	1,6	19,5	108	8,7
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	62	10,8	11,9	9,6	190	0,6
2008	161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	125	14,5	2,5	30,2	201	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,3	38	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			679	32,2	18,6	91,4	668	17,5
Полдник								
2008	483	КОРЖИК САХАРИНКА	52	3,7	4,5	33,5	188	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	90	2,5	2,2	3,5	47	0,2
Итого			142	6,2	6,7	37	235	0,2
Ужин								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	39	6,2	2,9	8,3	85	0,7
2008	355	ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	104	1,7	2,1	11,3	72	6,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,7	0,2	17,6	83	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	10,8	46	37,1
Итого			379	10,8	5,3	48	286	43,9
Всего				59,4	44	249,3	1648	67,02

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.