

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./



МЕНЮ

18 ноября 2024 г.

Ясли 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 140 | 3,7 | 4,1 | 15,8 | 115 | 0,4 |
| 2008 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 36/7 | 1,9 | 0,7 | 20,5 | 95 | 4,3 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | | 6,1 | 25 | 0,03 |
| Итого | | | 363 | 5,7 | 4,8 | 42,4 | 235 | 4,73 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 95 | 0,5 | 0,1 | 10 | 44 | 2 |
| Итого | | | 95 | 0,5 | 0,1 | 10 | 44 | 2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 35 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 45 | 0,7 | 2 | 3,1 | 34 | 6,6 |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 176/8 | 2,7 | 1,3 | 16,8 | 91 | 13,6 |
| 2008 | 314 | КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ | 47 | 7,6 | 8,5 | 6,1 | 132 | 0,7 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 103 | 3,2 | 3 | 20,7 | 121 | 0,77 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 160 | | | 5,8 | 23 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 39 | 2,6 | 0,3 | 16,7 | 80 | 0 |
| Итого | | | 578 | 16,8 | 15,1 | 69,2 | 481 | 21,67 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 464 | БУЛОЧКА "ЛЮБАВА" | 45 | 3,6 | 4,3 | 24,7 | 151 | 0 |
| 2008 | 435 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%) | 76 | 2,2 | 1,9 | 3,2 | 41 | 0,2 |
| Итого | | | 121 | 5,8 | 6,2 | 27,9 | 192 | 0,2 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 249 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 101 | 8,9 | 5,7 | 6,6 | 113 | 1,7 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 18 | 1,4 | 0,1 | 9 | 43 | 0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 170 | 3,5 | 3,7 | 11,9 | 96 | 0,6 |
| 2008 | 435 | СВЕЖИЙ ФРУКТ | 52 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 24 | 2,1 |
| Итого | | | 341 | 14 | 9,7 | 32,4 | 276 | 4,4 |
| Всего | | | | 42,8 | 35,9 | 181,9 | 1228 | 33 |

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.