

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./



МЕНЮ

18 декабря 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,8	7,4	17,7	158	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38/12	4,2	6,2	15,3	135	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,7	2,8	13,4	91	0,53
Итого			430	11,7	16,4	46,4	384	1,23
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	94	0,5	0,1	10	43	2
Итого			94	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	52	0,4	3,7	1,9	45	8,2
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	198/8/4	3,2	1,5	15,7	91	13
2008	265	ПЛОВ	107	8,4	7,5	33,3	235	2
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	10,5	43	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	3,7	0,5	23,6	113	0
Итого			605	15,8	13,3	85	527	23,8
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	53	3,8	3,2	28,8	161	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	87	2,4	2,1	3,5	45	0,1
Итого			140	6,2	5,3	32,3	206	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	82/16	10,5	8,1	23,5	211	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16	75	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	70	0,3	0,3	6,9	33	7
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	11,8	50	34,9
Итого			400	13,4	8,7	58,2	369	42
Всего				47,6	43,8	231,9	1529	69,13

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.