

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./



МЕНЮ
19 марта 2025 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	140	3,6	5,2	12,9	114	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	29/8	3	5,9	9,3	104	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,2	2,3	8,2	63	0,42
Итого			357	8,8	13,4	30,4	281	0,92
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	90	0,5	0,1	10	43	2
Итого			90	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	37	0,4	3,3	1,4	38	5,7
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	146/7	2,1	1,1	11,8	67	9,5
2008	265	ПЛОВ	95	7,5	6	29,9	204	1,7
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150			6,8	28	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,5	0,3	15,8	76	0
Итого			472	12,5	10,7	65,7	413	17,3
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	44	3,2	2,7	24,2	135	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	67	1,9	1,6	2,7	35	0,1
Итого			111	5,1	4,3	26,9	170	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	60/15	7,6	6,2	16,3	153	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,3	0,2	15,4	73	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	7,2	31	31,2
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	69	0,3	0,3	6,7	32	6,9
Итого			355	10,4	6,8	45,6	289	38,2
Всего				37,3	35,3	178,6	1196	58,52

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.