

Утверждаю

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

Заведующий
/Баландина О.В./



МЕНЮ
20 января 2025 г.
Сад 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,8	6,3	22,2	169	0,7
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45/12	2,3	0,9	26,1	120	6,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,1	32	0,02
Итого			417	8,2	7,2	56,4	321	6,82
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	93	0,5	0,1	10	44	2
Итого			93	0,5	0,1	10	44	2
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	59	1	2,9	4,1	47	8
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	187/9	2,6	1,8	14,3	85	12,3
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	58	8,3	10,2	10,8	168	1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	4,5	3,2	28,5	160	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			683	19,7	18,5	86,7	593	21,8
Полдник								
2008	464	БУЛОЧКА "ЛЮБАВА"	50	4,1	4,2	29,4	172	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	87	2,5	2,2	3,7	47	0,3
Итого			137	6,6	6,4	33,1	219	0,3
Ужин								
2008	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	90	8,6	6	4,7	108	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	19,3	91	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,8	15,5	124	0,8
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	64	0,3	0,3	6,1	29	2,6
Итого			392	16,3	11,3	45,6	352	4,8
Всего				51,3	43,5	231,8	1529	35,72

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:  Моисеева Т.А.