

Утверждаю

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



МЕНЮ
20 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	140	3,8	6,1	13,4	125	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	3	5,4	10,3	103	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,4	2,5	8,2	66	0,42
Итого			358	9,2	14	31,9	294	0,82
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	97	0,5	0,1	10	43	2
Итого			97	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	37	0,4	2,1	1,3	27	6
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	150/7	2,1	1,2	12,4	71	9,8
2008	265	ПЛОВ	95	8,1	6,8	28	208	1,5
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150			5,9	24	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			479	13,2	10,5	64,6	412	17,7
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	45	3,2	2,7	24,4	137	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	73	2	1,7	3	38	0,1
Итого			118	5,2	4,4	27,4	175	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	63/15	8,2	7,3	14,5	158	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,6	0,2	16,8	80	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	7	30	33,4
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	75	0,3	0,3	7,3	35	7,5
Итого			367	11,3	7,9	45,6	303	41
Всего				39,4	36,9	179,5	1227	61,62

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.