

Утверждаю

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



МЕНЮ
20 ноября 2024 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,8	7,4	17,1	154	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	41/12	4,8	7	16,1	148	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,6	2,8	12,5	86	0,53
Итого			433	12,2	17,2	45,7	388	1,13
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	55	0,6	4,5	1,9	51	8,8
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	199/8/4	3,2	1,7	16,2	96	13,3
2008	265	ПЛОВ	105	9,2	8,1	34,1	248	1,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,7	40	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			601	16,4	14,8	83,1	537	24,4
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	53	3,8	3,2	28,5	160	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	91	2,5	2,2	3,7	48	0,1
Итого			144	6,3	5,4	32,2	208	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	85/16	11,6	9,8	19,7	217	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,6	0,2	16,8	80	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	73	0,3	0,3	7,2	34	7,3
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	11,2	47	36,8
Итого			408	14,7	10,4	54,9	378	44,2
Всего				50,1	47,9	225,9	1554	71,83

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.