

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./



## МЕНЮ

22 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	140	3,8	5,3	13,1	116	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	3	5,3	10,3	102	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,3	2,4	8,4	65	0,42
<b>Итого</b>			<b>358</b>	<b>9,1</b>	<b>13</b>	<b>31,8</b>	<b>283</b>	<b>0,82</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	97	0,5	0,1	10	43	2
<b>Итого</b>			<b>97</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	36	0,4	3,3	1,3	37	5,5
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	152/7	2,5	1,1	12,6	72	10,5
2008	265	ПЛОВ	96	7,6	6,1	28,1	199	1,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150			6,7	28	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,4	17,2	83	0
<b>Итого</b>			<b>482</b>	<b>13,2</b>	<b>10,9</b>	<b>65,9</b>	<b>419</b>	<b>18</b>
<b>Полдник</b>								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	43	3,1	2,6	23,5	132	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	72	2	1,7	2,9	38	0,1
<b>Итого</b>			<b>115</b>	<b>5,1</b>	<b>4,3</b>	<b>26,4</b>	<b>170</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	60/15	7	6,3	17,1	155	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,7	0,2	18,1	85	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	7,8	34	38,1
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	70	0,3	0,3	6,8	33	7
<b>Итого</b>			<b>361</b>	<b>10,2</b>	<b>6,9</b>	<b>49,8</b>	<b>307</b>	<b>45,1</b>
<b>Всего</b>				<b>38,1</b>	<b>35,2</b>	<b>183,9</b>	<b>1222</b>	<b>66,02</b>

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.