

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./



**МЕНЮ**  
23 января 2025 г.

**Сад 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,8	6	28,4	191	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	39/12/6	2	4	19,1	120	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,4	4,7	16	125	0,8
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>12,2</b>	<b>14,7</b>	<b>63,5</b>	<b>436</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	91	0,5	0,1	10	44	2
<b>Итого</b>			<b>91</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,5	2,7	3,5	42	1,2
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	192/16	5,5	1,5	21,7	123	5,3
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	29/4	8	11,4	1,7	142	1,3
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,7	2,1	29	147	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,4	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	19,8	95	0
<b>Итого</b>			<b>668</b>	<b>19,8</b>	<b>18,1</b>	<b>84,1</b>	<b>583</b>	<b>7,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	4,4	2,3	29,8	158	2,55
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	96	2,7	2,3	3,8	50	0,3
<b>Итого</b>			<b>166</b>	<b>7,1</b>	<b>4,6</b>	<b>33,6</b>	<b>208</b>	<b>2,85</b>
<b>Ужин</b>								
2008	253	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	94	6,2	8,6	4,2	120	2,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,6	0,2	17,1	81	0
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	59	0,2	0,2	5,6	27	2,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,9	32	0,03
<b>Итого</b>			<b>387</b>	<b>9,1</b>	<b>9</b>	<b>34,8</b>	<b>260</b>	<b>5,23</b>
<b>Всего</b>				<b>48,7</b>	<b>46,5</b>	<b>226</b>	<b>1531</b>	<b>19,08</b>

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.