

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./



МЕНЮ

23 сентября 2024 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,8	6,5	22,7	173	0,7
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	39/12	2,3	0,9	21,9	104	3,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,5	35	0,03
Итого			411	8,3	7,4	53,1	312	4,23
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	84	0,5	0,1	10	44	2
Итого			84	0,5	0,1	10	44	2
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	58	1	2,1	4,1	41	8,2
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	195/9	2,8	1,4	16,2	90	13,5
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	64	10,4	11,7	9,4	185	1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	137	4,4	2,3	28,3	152	0,63
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,2	33	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			693	21,9	17,9	87,4	603	23,33
Полдник								
2008	464	БУЛОЧКА "ЛЮБАВА"	49	4,1	4,4	29,2	171	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	84	2,4	2,1	3,5	45	0,3
Итого			133	6,5	6,5	32,7	216	0,3
Ужин								
2008	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	90	8,5	5,9	4,7	107	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,8	0,2	18,1	85	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,6	4,9	16,1	128	0,8
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	70	0,3	0,3	6,7	32	2,8
Итого			396	16,2	11,3	45,6	352	5
Всего				53,4	43,2	228,8	1527	34,86

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.