Утверждаю

Заведующий

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

_____ /Баландина О.В./

МЕНЮ

23 октября 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,8	7,1	17,3	154	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38/12	4,3	6,4	15,3	137	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,5	2,7	12,3	84	0,43
Итого			**430**	**11,6**	**16,2**	**44,9**	**375**	**1,03**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	96	0,5	0,1	10	43	2
Итого			**96**	**0,5**	**0,1**	**10**	**43**	**2**
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	52	0,6	3,9	1,9	46	8,5
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	199/8/4	3,1	1,6	16	94	12,8
2008	265	ПЛОВ	106	8,9	7,7	33,6	241	1,8
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,6	39	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,4	20,7	100	0
Итого			**598**	**15,9**	**13,7**	**81,8**	**520**	**23,7**
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	54	3,9	3,2	29,4	164	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	88	2,5	2,1	3,6	46	0,1
Итого			**142**	**6,4**	**5,3**	**33**	**210**	**0,1**
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	85/16	11,2	9,3	23	223	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,2	0,3	20,8	98	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	72	0,3	0,3	7,1	34	7,2
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	11	46	35,8
Итого			**414**	**14,9**	**10**	**61,9**	**401**	**43,1**
Всего				**49,3**	**45,3**	**231,6**	**1549**	**69,93**

Стоимость: 179 рублей

Ответственный: Моисеева Т.А.