

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 декабря 2024 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ | 127/20 | 3,5 | 4 | 23 | 142 | 0,86 |
| 2008 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ | 29/4/6 | 1,6 | 3,3 | 14,1 | 94 | 1,7 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 28 | 2,9 | 2,6 | 0,2 | 36 | 0 |
| 2008 | 437 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 180 | 0,2 | 0,1 | 11,4 | 48 | 39 |
| Итого | | | 394 | 8,2 | 10 | 48,7 | 320 | 41,56 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 87 | 0,5 | 0,1 | 10 | 44 | 2 |
| 2008 | | СВЕЖИЙ ФРУКТ | 38 | 0,2 | 0,2 | 3,7 | 18 | 3,8 |
| Итого | | | 125 | 0,7 | 0,3 | 13,7 | 62 | 5,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 42 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | 35 | 0,6 | 1,7 | 2,6 | 29 | 5,4 |
| 2008 | 102 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ | 173/8 | 2,5 | 1,9 | 14,2 | 87 | 12,1 |
| 2008 | 309 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 124 | 8,9 | 9,5 | 22,5 | 211 | 11,1 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК) | 150 | | | 7,5 | 31 | 0,4 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 42 | 2,8 | 0,4 | 17,7 | 85 | 0 |
| Итого | | | 532 | 14,8 | 13,5 | 64,5 | 443 | 29 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 471 | БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ" | 43 | 3,1 | 2,6 | 23,5 | 131 | 0 |
| 2008 | 435 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%) | 62 | 4,7 | 1,6 | 6,6 | 63 | 0,8 |
| Итого | | | 105 | 7,8 | 4,2 | 30,1 | 194 | 0,8 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 239 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 27 | 3,8 | 2,3 | 5,5 | 59 | 0,2 |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ | 132 | 2,1 | 1,9 | 12,2 | 74 | 6,5 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,7 | 2,9 | 10,2 | 79 | 0,53 |
| Итого | | | 359 | 10,1 | 7,2 | 37,6 | 258 | 7,23 |
| Всего | | | | 41,6 | 35,2 | 194,6 | 1277 | 84,39 |

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.