

Утверждаю

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

Заведующий
/Баландина О.В./



МЕНЮ

23 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|--------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ | 164/20 | 5 | 4,3 | 31,8 | 186 | 0,72 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 29 | 3 | 2,7 | 0,2 | 37 | 0 |
| 2008 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ | 37/8/6 | 2 | 3,7 | 19,5 | 119 | 3,2 |
| 2008 | 437 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 180 | 0,2 | 0,1 | 11,1 | 47 | 38,4 |
| Итого | | | 444 | 10,2 | 10,8 | 62,6 | 389 | 42,32 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 87 | 0,5 | 0,1 | 10 | 44 | 2 |
| 2008 | | СВЕЖИЙ ФРУКТ | 64 | 0,3 | 0,3 | 6,2 | 30 | 6,4 |
| Итого | | | 151 | 0,8 | 0,4 | 16,2 | 74 | 8,4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 42 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | 48 | 1 | 2 | 3,8 | 39 | 8 |
| 2008 | 102 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ | 191/8 | 3,1 | 1,5 | 16,4 | 94 | 13,8 |
| 2008 | 309 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 122 | 9,4 | 9,4 | 22,5 | 213 | 11 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК) | 180 | 0,1 | 0,1 | 9,4 | 38 | 0,6 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 52 | 3,5 | 0,5 | 22,1 | 107 | 0 |
| Итого | | | 601 | 17,1 | 13,5 | 74,2 | 491 | 33,4 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 471 | БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ" | 49 | 3,6 | 3 | 26,9 | 150 | 0 |
| 2008 | 435 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%) | 78 | 6 | 2 | 8,4 | 80 | 1 |
| Итого | | | 127 | 9,6 | 5 | 35,3 | 230 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 239 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 35 | 5,4 | 3,3 | 8,5 | 85 | 0,2 |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ | 132 | 2,2 | 4,4 | 12,7 | 99 | 6,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 3,7 | 4 | 13 | 104 | 0,73 |
| Итого | | | 407 | 14,3 | 11,9 | 53,7 | 380 | 7,73 |
| Всего | | | | 52 | 41,6 | 242 | 1564 | 92,85 |

Стоимость: 179 рублей

Ответственный: *М* Моисеева Т.А.