

Утверждаю

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

Заведующий

Балаандина О.В./



МЕНЮ

25 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,2	7,5	17,9	161	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38/12	4,1	6,4	15,4	136	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3	12,7	90	0,53
Итого			430	12,2	16,9	46	387	1,23
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	81	0,5	0,1	10	43	2
Итого			81	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	59	0,6	4	2,1	47	10,2
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	204/8/4	3,4	1,6	16,9	99	13,8
2008	265	ПЛОВ	103	9,3	8,1	33,3	244	1,7
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,1	37	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	97	0
Итого			606	16,6	14,2	81,7	524	26,2
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,6	3	27,2	152	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	98	2,7	2,4	4	51	0,1
Итого			148	6,3	5,4	31,2	203	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	90/16	12	10,2	22,9	236	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	72	0,3	0,3	7,1	34	7,2
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	11,5	49	43,3
Итого			418	15,7	10,8	61,6	414	50,6
Всего				51,3	47,4	230,5	1571	80,13

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.