

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ

26 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	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,9	7,7	24	185	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	45/12/4	2,2	4,2	22,7	138	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3	3,1	12,8	91	0,53
Итого			421	10,1	15	59,5	414	1,23
II Завтрак								
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	62	0,2	0,2	5,8	28	2,5
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	83	0,5	0,1	10	44	2
Итого			145	0,7	0,3	15,8	72	4,5
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,5	2,4	1,5	30	6,9
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	206/8	2,9	2	18,1	104	8,3
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	63	11,3	13,3	6,4	190	0,7
2008	161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	117	13,5	2,2	28,3	186	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,8	41	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,4	20,7	100	0
Итого			668	31,5	20,4	84,8	651	16,7
Полдник								
2008	483	КОРЖИК САХАРИНКА	53	3,6	5,7	32,5	195	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	93	2,6	2,2	3,6	48	0,3
Итого			146	6,2	7,9	36,1	243	0,3
Ужин								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	51	8,2	3,5	10,2	105	1,3
2008	355	ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	98	1,7	2,5	11,6	78	6,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,4	0,2	16	75	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	10,9	46	35,4
Итого			382	12,5	6,3	48,7	304	43
Всего				61	49,9	244,9	1684	65,73

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.