

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

27 января 2025 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	163/20	5	4,2	31,5	184	0,72
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	29	2,9	2,7	0,2	37	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	49/16/6	2,4	3,8	27,4	152	6,3
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	10,8	46	38
Итого			463	10,5	10,8	69,9	419	45,02
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	98	0,5	0,1	10	44	2
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	69	0,3	0,3	6,7	32	6,9
Итого			167	0,8	0,4	16,7	76	8,9
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	52	1,1	2	4,2	41	8,2
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	192/8	3,1	1,2	16,2	91	13,7
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	123	9,4	9,7	22,2	214	10,9
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,1	37	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3,5	0,5	22,6	109	0
Итого			608	17,2	13,5	74,3	492	33,4
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	51	3,7	3,1	27,7	155	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	94	6	2	8,4	80	1
Итого			145	9,7	5,1	36,1	235	1
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	38	6,3	3,4	6,3	80	0,4
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ	137	2,2	4,1	12,9	98	7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	19,3	91	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,7	4	12,7	102	0,72
Итого			415	15,1	11,7	51,2	371	8,12
Всего				53,3	41,5	248,2	1593	96,44

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.