

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./



МЕНЮ
28 марта 2025 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	97	7,6	15,2	2	176	0,2
к/к	к/к	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	28	0,6	0,1	3	14	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	42/4/12	4,3	6	15,6	134	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	172	5	5,3	17,1	138	0,9
Итого			355	17,5	26,6	37,7	462	1,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	96	0,5	0,1	10	43	2
Итого			96	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	45	0,5	1,7	3,6	32	1,2
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	195/8	3,2	2,5	16,3	101	18,1
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	48	7,6	8,2	9,6	143	0,3
2008	55	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ, С ЗЕЛЕНЬЮ ЛУКОМ	122	2,6	3,1	21,1	123	11
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,5	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,4	20,7	100	0
Итого			647	17,1	15,9	79,8	533	30,6
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	69	4,1	4,2	24,1	151	6,33
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	88	2,6	2,2	3,7	48	0,3
Итого			157	6,7	6,4	27,8	199	6,63
Ужин								
2008	0610	КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	82/9	7,9	5,4	23,9	177	0,1
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	66	0,3	0,3	6,3	30	2,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,1	57	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,7	31	0,02
Итого			382	10,1	5,9	50	295	2,72
Всего				51,9	54,9	205,3	1532	43,65

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.