

Утверждаю

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



МЕНЮ
28 октября 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	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	164/20	4,9	4,7	31,1	187	0,55
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	30	3	2,7	0,2	38	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	40/9/6	2,3	3,8	21,3	129	3,4
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	11,4	49	42
Итого			449	10,5	11,3	64	403	45,95
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	94	0,5	0,1	10	44	2
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	69	0,3	0,3	6,7	32	6,9
Итого			163	0,8	0,4	16,7	76	8,9
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	50	1,1	2,1	4,1	41	7,7
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	188/8	3,1	1,3	15,9	90	13,2
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	125	9,7	10,2	22,5	221	11,4
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,5	39	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	97	0
Итого			599	17,2	14,1	72,3	488	32,9
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	53	3,8	3,2	28,8	161	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	91	6	2	8,4	80	1
Итого			144	9,8	5,2	37,2	241	1
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	36	5,8	3,6	6,7	82	0,2
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ	137	2,1	4,2	12,7	98	6,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,5	0,2	16,8	79	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,2	4,4	13,7	111	0,73
Итого			407	14,6	12,4	49,9	370	7,83
Всего				52,9	43,4	240,1	1578	96,58

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.