

Утверждаю

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



МЕНЮ
30 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,7	6,3	24	173	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	38/12/4	2	3,4	19,2	115	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,9	12,5	88	0,52
Итого			414	9,4	12,6	55,7	376	1,12
II Завтрак								
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	63	0,3	0,3	6	29	2,5
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	86	0,5	0,1	10	44	2
Итого			149	0,8	0,4	16	73	4,5
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	49	0,5	2,2	1,9	29	8,7
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	202/8	2,9	1,9	18,5	106	8,3
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	58	10,4	11,8	8,7	182	0,6
2008	161	ГЮРЕ ГОРОХОВОЕ	124	14,3	2,6	29,9	200	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,5	39	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,5	0,5	22,1	107	0
Итого			673	31,7	19,1	90,6	663	18,2
Полдник								
2008	483	КОРЖИК САХАРИНКА	50	3,4	4,8	32,4	186	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	92	2,6	2,2	3,6	47	0,2
Итого			142	6	7	36	233	0,2
Ужин								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	43	7	2,9	7,7	85	1
2008	355	ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	104	1,8	2,2	11,8	76	6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	15,8	74	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	11,3	48	39,6
Итого			379	11,4	5,4	46,6	283	46,6
Всего				59,3	44,5	244,9	1628	70,62

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.