

Утверждаю

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



МЕНЮ
30 сентября 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	166/20	5	4,7	31,8	190	0,59
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	30	3	2,7	0,2	38	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	41/9/6	2,3	4,1	21,7	132	3,5
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	11,3	48	43,6
Итого			452	10,6	11,6	65	408	47,69
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	83	0,5	0,1	10	44	2
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	70	0,3	0,3	6,8	33	7
Итого			153	0,8	0,4	16,8	77	9
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	53	1,1	2,1	4,3	42	8,9
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	191/8	3,1	1,7	16	94	14,2
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	125	9,9	11,2	22	228	11
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,2	38	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,4	20,7	100	0
Итого			606	17,4	15,5	72,2	502	34,7
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	50	3,6	3	26,9	150	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	81	6	2	8,4	80	1
Итого			131	9,6	5	35,3	230	1
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	37	5,7	3,6	9,4	93	0,2
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ	139	2,1	4,7	12,9	103	7,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	81	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,1	4,5	13,5	112	0,83
Итого			411	14,5	13	52,9	389	8,13
Всего				52,9	45,5	242,2	1606	100,52

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Моисеева Т.А.