

Утверждаю

МБДОУ "Детский сад комбинированного вида №356" городского округа Самара

Заведующий

/Баландина О.В./



МЕНЮ
22 января 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,5	6,6	21,6	168	0,7
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	43/12	2,6	1	24,3	115	4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,9	32	0,03
Итого			415	8,2	7,6	53,8	315	4,73
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	77	0,5	0,1	10	44	2
Итого			77	0,5	0,1	10	44	2
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	62	1	2,5	4,5	46	8
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	193/9	2,7	2,7	15,4	100	12,6
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	63	9,8	12,1	7,7	180	1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	143	4,6	3,5	29,1	168	0,73
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,6	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	3,6	0,5	23,1	111	0
Итого			704	21,7	21,3	87,4	635	22,33
Полдник								
2008	464	БУЛОЧКА "ЛЮБАВА"	51	4,2	4,8	29,1	176	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	107	3,1	2,7	4,5	58	0,3
Итого			158	7,3	7,5	33,6	234	0,3
Ужин								
2008	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	99	9,7	6,5	4,9	117	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,9	94	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,3	4,5	15,1	119	0,8
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	70	0,3	0,3	6,7	32	2,8
Итого			409	17,3	11,5	46,6	362	5,2
Всего				55	48	231,4	1590	34,56

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

Т.А. Моисеева

Моисеева Т.А.