

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ

29 ноября 2023

Сад 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа я ценност ь, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,4	7	18,6	160	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	41/12	5,4	6,9	14,8	145	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3	3,1	12,6	91	0,53
Итого			433	13,8	17	46	396	1,23
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	78	0,5	0,1	10	43	2
Итого			78	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	56	0,6	2,8	2	37	9,1
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	204/8/4	3,1	2,7	15,8	105	14
2008	265	ПЛОВ	105	10,5	8,2	31,1	240	1,7
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,4	39	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,4	19,3	93	0
Итого			603	17,3	14,2	77,6	514	25,5
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,6	3	27,2	152	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2,5%)	116	3,3	2,8	4,8	61	0,1
Итого			166	6,9	5,8	32	213	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	93/16	13,2	10,2	20	228	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	19,1	90	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	69	0,3	0,3	6,7	32	6,9
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	11,2	48	41,4
Итого			416	16,7	10,8	57	398	48,4
Всего				55,2	47,9	222,6	1564	77,23

Стоимость: 179 рублей

Ответственный:

с.л.ф.

Моисеева Т.А.