

Утверждаю

МБДОУ "Детский сад комбинированного вида №350" городского округа Самара

Заведующий

/Баландина О.В./



МЕНЮ

14 января 2026 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4	6,9	14	134	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	39/12	4,2	6,3	16,3	140	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,3	2,4	11,7	78	0,42
Итого			431	10,5	15,6	42	352	1,02
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	85	0,5	0,1	10	43	2
Итого			85	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	43	0,4	4,5	1,6	50	6,6
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	198/8/4	3,3	2	16,7	99	13
2008	265	ПЛОВ	113	9,2	7,3	46,5	289	1,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,2	37	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,4	19,3	93	0
Итого			592	16	14,3	93,3	568	21,7
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	51	3,6	3	27,4	153	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2.5%)	84	2,3	2	3,4	44	0,1
Итого			135	5,9	5	30,8	197	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	73/16	8,7	8,1	22,8	200	0,1
2008	23	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	76	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	65	0,3	0,3	6,4	31	6,5
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	10,7	45	33,6
Итого			386	11,6	8,7	56	352	40,2
Всего				44,5	43,7	232,1	1512	65,02

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.

Устюгова Е.В.