

Утверждаю

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

Заведующий

Баландина О.В./



МЕНЮ

15 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,9	5,4	26,2	174	0,3
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	47/12/6	2,3	4,4	24,2	146	0,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,2	3,5	13,5	99	0,6
Итого			425	10,4	13,3	63,9	419	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	85	0,5	0,1	10	44	2
Итого			85	0,5	0,1	10	44	2
Обед								
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	44	0,4	2,9	3	41	1
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	195/16	6,1	1,3	22,8	128	5,4
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	24/4	5,7	9,2	1,4	113	0,9
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,7	1,9	39,4	190	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,4	19,3	93	0
Итого			659	18,9	15,7	93,8	596	7,3
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	3,9	1,9	26,6	139	2,07
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2.5%)	83	2,3	2	3,2	43	0,2
Итого			153	6,2	3,9	29,8	182	2,27
Ужин								
2008	253	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	89	4,9	9,1	4,4	119	3,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,2	0,3	20,8	98	0
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	58	0,2	0,2	5,4	26	2,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0,02
Итого			388	8,4	9,6	37,7	272	5,62
Всего				44,4	42,6	235,2	1513	18,19

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.

Устюгова Е.В.