

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

# МЕНЮ

20 января 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                                        | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                                                           |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                  |                                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189              | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ<br>МОЛОЧНАЯ                | 170    | 4,9               | 7,1     | 16,5             | 151                                      | 0,6                   |
| 2008                          | 1                | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                        | 36/7   | 2,4               | 5,4     | 16,3             | 124                                      | 0                     |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                                             | 200    | 0,1               |         | 8,4              | 34                                       | 0,02                  |
| Итого                         |                  |                                                           | 413    | 7,4               | 12,5    | 41,2             | 309                                      | 0,62                  |
| II Завтрак                    |                  |                                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                                             | 87     | 0,4               | 0,1     | 8,8              | 37                                       | 1,7                   |
| Итого                         |                  |                                                           | 87     | 0,4               | 0,1     | 8,8              | 37                                       | 1,7                   |
| Обед                          |                  |                                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 35               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                             | 53     | 0,9               | 2,7     | 3,6              | 44                                       | 7,9                   |
| 2008                          | 100              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И<br>СМЕТАНОЙ | 194/10 | 4,1               | 2,9     | 28,1             | 158                                      | 8,7                   |
| 2008                          | 283              | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                                       | 53     | 7,9               | 12,5    | 11,2             | 190                                      | 1                     |
| 2008                          | 181              | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С<br>СОУСОМ                    | 150/20 | 6,6               | 4,9     | 30,1             | 192                                      | 0,54                  |
| 2008                          | 402              | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                               | 180    |                   |         | 8,1              | 33                                       | 0                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                               | 44     | 2,9               | 0,4     | 18,7             | 90                                       | 0                     |
| Итого                         |                  |                                                           | 704    | 22,4              | 23,4    | 99,8             | 707                                      | 18,14                 |
| Полдник                       |                  |                                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 451              | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ                               | 51     | 2,4               | 1,2     | 31,7             | 147                                      | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР<br>2.5%)                     | 109    | 3,1               | 2,6     | 4,3              | 56                                       | 0,3                   |
| Итого                         |                  |                                                           | 160    | 5,5               | 3,8     | 36               | 203                                      | 0,3                   |
| Ужин                          |                  |                                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 156              | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО<br>СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ                  | 81/5   | 10,8              | 5,7     | 31,6             | 221                                      | 0,1                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 30     |                   |         |                  |                                          | 0                     |
| 2008                          |                  | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                              | 70     | 0,3               | 0,3     | 6,9              | 33                                       | 7                     |
| 2008                          | 432              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                | 200    | 4,7               | 5       | 16,3             | 131                                      | 0,8                   |
| Итого                         |                  |                                                           | 386    | 15,8              | 11      | 54,8             | 385                                      | 7,9                   |
| Всего                         |                  |                                                           |        | 51,5              | 50,8    | 240,6            | 1641                                     | 28,66                 |

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.