

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

20 ноября 2025 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	6,8	24,9	181	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	40/12/4	2,1	3,5	20,2	121	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	12,8	90	0,53
Итого			416	9,7	13,3	57,9	392	1,13
II Завтрак								
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	59	0,2	0,2	5,6	27	2,4
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	78	0,5	0,1	10	44	2
Итого			137	0,7	0,3	15,6	71	4,4
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	53	0,6	2,5	1,9	34	8,9
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	208/8	3,1	2,2	19,7	116	8,4
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,4	11,6	11,3	192	0,6
2008	161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	14,9	2,7	31,1	209	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,5	39	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	19,8	95	0
Итого			686	32,2	19,5	93,3	685	18,5
Полдник								
2008	483	КОРЖИК САХАРИНКА	53	3,5	5,1	32,6	191	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	101	2,8	2,4	4	52	0,3
Итого			154	6,3	7,5	36,6	243	0,3
Ужин								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	45	7,5	3,2	8,1	92	1
2008	355	ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	112	1,9	2,6	12	81	6,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,1	0,3	20,3	96	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	11,4	49	41,1
Итого			399	12,8	6,2	51,8	318	48,5
Всего				61,7	46,8	255,2	1709	72,83

Стоимость: 210 рублей