

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

22 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5	6,7	24,4	179	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	46/12/4	2,1	3,4	24,6	137	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3	3,2	13,2	94	0,53
Итого			422	10,1	13,3	62,2	410	1,23
II Завтрак								
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	62	0,2	0,2	5,8	28	2,5
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	85	0,5	0,1	10	44	2
Итого			147	0,7	0,3	15,8	72	4,5
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,5	3	1,6	37	8
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	202/8	2,9	2,2	18,3	108	8,2
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	56	9,7	11,6	10,5	184	0,6
2008	161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	127	14,6	2,6	30,6	204	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,6	39	0,6
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,4	18,8	91	0
Итого			667	30,7	19,9	89,4	663	17,4
Полдник								
2008	483	КОРЖИК САХАРИНКА	51	3,4	5,1	32,7	189	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2.5%)	107	3	2,6	4,2	55	0,3
Итого			158	6,4	7,7	36,9	244	0,3
Ужин								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	44	7,5	3,5	7,6	92	0,9
2008	355	ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	107	1,8	3,1	11,2	81	5,7
2008	87	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,9	0,2	19,2	91	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	11,6	49	42,4
Итого			390	12,5	6,9	49,6	313	49
Всего				60,4	48,1	253,9	1702	72,43

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.