

Утверждаю

МБДОУ "Детский сад комбинированного вида №350" городского округа Самара  
Заведующий  
/Баландина О.В./

# **МЕНЮ** **25 августа 2025 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                          | 331              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С<br>СОУСОМ | 163/20  | 5                 | 4,2     | 32,1             | 186                                      | 1,0                   |
| 2008                          | 213              | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                            | 30      | 3,1               | 2,8     | 0,2              | 38                                       | 0                     |
| 2008                          | 2                | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ             | 38/10/6 | 2                 | 3,2     | 20,5             | 118                                      | 4,1                   |
| 2008                          | 437              | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                    | 180     | 0,3               | 0,1     | 11,5             | 49                                       | 44,1                  |
| Итого                         |                  |                                         | 447     | 10,4              | 10,3    | 64,3             | 391                                      | 49,24                 |
| II Завтрак                    |                  |                                         |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                           | 68      | 0,5               | 0,1     | 10               | 44                                       | 2                     |
| 2008                          |                  | СВЕЖИЙ ФРУКТ                            | 57      | 0,2               | 0,2     | 5,6              | 27                                       | 5,7                   |
| Итого                         |                  |                                         | 125     | 0,7               | 0,3     | 15,6             | 71                                       | 7,7                   |
| Обед                          |                  |                                         |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 42               | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)         | 46      | 1                 | 2,2     | 3,6              | 40                                       | 8                     |
| 2008                          | 102              | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И<br>СМЕТАНОЙ   | 185/8   | 3,3               | 3,3     | 15,1             | 108                                      | 13                    |
| 2008                          | 309              | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ .                         | 116     | 9,3               | 12,4    | 19,3             | 227                                      | 9,8                   |
| 2008                          | 394              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(ЯБЛОК)      | 180     | 0,1               | 0,1     | 9,4              | 38                                       | 0,6                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 40      | 2,6               | 0,4     | 17               | 82                                       | 0                     |
| Итого                         |                  |                                         | 575     | 16,3              | 18,4    | 64,4             | 495                                      | 31,4                  |
| Полдник                       |                  |                                         |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 471              | БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"                       | 49      | 3,5               | 2,9     | 26,6             | 149                                      | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(РЯЖЕНКА 2.5%) | 94      | 6                 | 2       | 8,4              | 80                                       | 1                     |
| Итого                         |                  |                                         | 143     | 9,5               | 4,9     | 35               | 229                                      | 1                     |
| Ужин                          |                  |                                         |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 239              | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ              | 39      | 5,9               | 3,7     | 10,3             | 98                                       | 0,3                   |
| 2008                          | 51               | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ               | 117     | 1,7               | 4,3     | 9,5              | 86                                       | 5,7                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 31      | 2,2               | 0,2     | 14,8             | 70                                       | 0                     |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                           | 200     | 4                 | 4,2     | 13,3             | 108                                      | 0,73                  |
| Итого                         |                  |                                         | 387     | 13,8              | 12,4    | 47,9             | 362                                      | 6,73                  |
| Всего                         |                  |                                         |         | 50,7              | 46,3    | 227,2            | 1548                                     | 96,07                 |

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.