

Утверждаю

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



МЕНЮ **28 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,4	7,4	15,1	145	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	39/12	4,2	6,6	15,7	139	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,5	2,6	11,9	82	0,42
Итого			431	11,1	16,6	42,7	366	1,02
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	93	0,5	0,1	10	43	2
Итого			93	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,4	4,7	1,8	53	7,4
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	200/8/4	3,2	2,2	16,6	102	12,9
2008	265	ПЛОВ	116	9,5	7,8	46,6	295	1,8
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,2	37	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			608	16,5	15,2	95,4	589	22,7
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	49	3,5	2,9	26,4	147	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2.5%)	92	2,6	2,2	3,8	48	0,1
Итого			141	6,1	5,1	30,2	195	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	85/16	11,1	9	22,8	218	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	83	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	71	0,3	0,3	7	34	7,1
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	10,9	46	37,2
Итого			407	14,3	9,6	58,3	381	44,4
Всего				48,5	46,6	236,6	1574	70,22

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.

Устюгова Е.В.