

Утверждаю

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

# **МЕНЮ** **2 марта 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                          | 331              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С<br>СОУСОМ | 165/20 | 4,9               | 5,4     | 31,3             | 193                                      | 0,71                  |
| 2008                          | 213              | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                            | 30     | 3                 | 2,7     | 0,2              | 37                                       | 0                     |
| 2008                          | 2                | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ             | 44/9/6 | 2,5               | 4,6     | 22,5             | 141                                      | 3,5                   |
| 2008                          | 437              | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                    | 180    | 0,3               | 0,1     | 11,7             | 50                                       | 48                    |
| Итого                         |                  |                                         | 454    | 10,7              | 12,8    | 65,7             | 421                                      | 52,21                 |
| II Завтрак                    |                  |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                           | 87     | 0,5               | 0,1     | 10               | 44                                       | 2                     |
| 2008                          |                  | СВЕЖИЙ ФРУКТ                            | 70     | 0,3               | 0,3     | 6,9              | 33                                       | 7                     |
| Итого                         |                  |                                         | 157    | 0,8               | 0,4     | 16,9             | 77                                       | 9                     |
| Обед                          |                  |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 42               | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)         | 52     | 1,1               | 2,1     | 4,3              | 42                                       | 8,2                   |
| 2008                          | 102              | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И<br>СМЕТАНОЙ   | 191/8  | 3,2               | 1,8     | 16,2             | 96                                       | 13,4                  |
| 2008                          | 309              | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ .                         | 122    | 9,5               | 10,4    | 21,4             | 217                                      | 10,5                  |
| 2008                          | 394              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(ЯБЛОК)      | 180    | 0,1               | 0,1     | 9,2              | 37                                       | 0,6                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 52     | 3,5               | 0,5     | 22,1             | 107                                      | 0                     |
| Итого                         |                  |                                         | 605    | 17,4              | 14,9    | 73,2             | 499                                      | 32,7                  |
| Полдник                       |                  |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 471              | БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"                       | 50     | 3,6               | 3       | 26,9             | 150                                      | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(РЯЖЕНКА 2.5%) | 95     | 6                 | 2       | 8,4              | 80                                       | 1                     |
| Итого                         |                  |                                         | 145    | 9,6               | 5       | 35,3             | 230                                      | 1                     |
| Ужин                          |                  |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 239              | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ              | 42     | 7,6               | 3,6     | 8,6              | 97                                       | 0,3                   |
| 2008                          | 51               | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ               | 116    | 1,7               | 3,7     | 10,3             | 83                                       | 5,7                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 41     | 3                 | 0,3     | 19,9             | 94                                       | 0                     |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                           | 200    | 3,8               | 4,1     | 12,8             | 104                                      | 0,73                  |
| Итого                         |                  |                                         | 399    | 16,1              | 11,7    | 51,6             | 378                                      | 6,73                  |
| Всего                         |                  |                                         |        | 54,6              | 44,8    | 242,7            | 1605                                     | 101,64                |

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.