

Утверждаю

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

МЕНЮ 5 марта 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	4,7	6,6	23,6	174	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	40/12/4	2	3,4	20,1	119	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,9	12,3	87	0,52
Итого			416	9,4	12,9	56	380	1,12
II Завтрак								
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	59	0,2	0,2	5,6	27	2,4
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	89	0,5	0,1	10	44	2
Итого			148	0,7	0,3	15,6	71	4,4
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	48	0,5	2,9	1,7	36	7,9
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	208/8	3	2,2	19,4	114	8,7
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	53	9,3	10,9	11	180	0,6
2008	161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	124	14,2	2,6	29,7	199	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,2	38	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3,5	0,5	22,6	109	0
Итого			674	30,6	19,2	93,6	676	17,8
Полдник								
2008	483	КОРЖИК САХАРИНКА	51	3,5	5,1	31,6	186	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2.5%)	100	2,8	2,4	4,1	53	0,1
Итого			151	6,3	7,5	35,7	239	0,1
Ужин								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	44	7,4	3,2	5,4	83	1
2008	355	ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	102	1,7	3	11,3	81	6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,1	0,3	20,6	97	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	11,1	47	40,8
Итого			388	12,5	6,6	48,4	308	47,8
Всего				59,5	46,5	249,3	1674	71,22

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:



Устюгова Е.В.