

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ

11 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,4	7,6	15,2	148	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/12	4,3	6,8	15,8	143	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,5	2,7	12	83	0,42
Итого			432	11,2	17,1	43	374	1,02
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	83	0,5	0,1	10	43	2
Итого			83	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,5	3,1	1,5	36	7
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	190/8/4	3	2,2	15,3	95	12,1
2008	265	ПЛОВ	126	12,3	11,6	42,9	325	1,9
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,2	38	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			603	19,2	17,4	90,1	596	21,6
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	49	3,5	2,9	26,4	147	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2.5%)	82	2,3	1,9	3,3	43	0,1
Итого			131	5,8	4,8	29,7	190	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	80/16	10,3	8	22,6	206	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,7	0,2	18	85	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	68	0,3	0,3	6,7	32	6,8
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	10,9	46	37,6
Итого			400	13,5	8,6	58,2	369	44,5
Всего				50,2	48	231	1572	69,22

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.