

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ 16 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	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	162/20	4,9	5,3	30,5	189	0,66
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	26	2,8	2,5	0,2	35	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	40/8/6	2,2	4,4	20,6	130	3,1
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	12,2	52	53,1
Итого			442	10,2	12,3	63,5	406	56,86
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	79	0,5	0,1	10	44	2
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	65	0,3	0,3	6,3	30	6,5
Итого			144	0,8	0,4	16,3	74	8,5
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	53	1,1	2,5	4,1	45	8,5
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	193/8	3,3	1,7	16,6	97	14
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ .	125	10,3	11,5	22,1	233	11
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,1	37	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,4	20,7	100	0
Итого			608	18	16,2	72,6	512	34,1
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	49	3,5	2,9	26,4	147	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2.5%)	87	6	2	8,4	80	1
Итого			136	9,5	4,9	34,8	227	1
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	39	6,6	4	8	94	0,3
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ	124	1,9	4,9	11,9	100	6,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	0,2	18,2	86	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,2	4,5	13,3	111	0,82
Итого			401	15,5	13,6	51,4	391	7,62
Всего				54	47,4	238,6	1610	108,08

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.