

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./



МЕНЮ
19 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	7,4	25,7	192	0,7
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	40/12/4	2	3,8	20,3	124	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,3	3,4	12,9	96	0,63
Итого			416	10,5	14,6	58,9	412	1,43
II Завтрак								
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	61	0,2	0,2	5,8	28	2,4
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	74	0,5	0,1	10	44	2
Итого			135	0,7	0,3	15,8	72	4,4
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	53	0,5	2,6	1,8	34	8,8
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	212/8	3	2,7	20,2	122	8,8
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	62	12,1	13,8	9,6	211	0,7
2008	161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	126	14,3	3,5	29,9	209	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,3	39	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,5	0,5	22,1	107	0
Итого			693	33,5	23,2	92,9	722	19
Полдник								
2008	483	КОРЖИК САХАРИНКА	50	3,5	5	31,1	183	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2.5%)	115	3,2	2,8	4,5	59	0,3
Итого			165	6,7	7,8	35,6	242	0,3
Ужин								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	47	7,8	3,4	6,1	86	1,1
2008	355	ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	109	1,7	3,3	11,3	83	6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	0,2	18,7	88	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	11	47	39,2
Итого			394	12,5	7	47,1	304	46,3
Всего				63,9	52,9	250,3	1752	71,43

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.