

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 марта 2026 г.

Ясли 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	93	7,3	14,8	2	170	0,2
к/к	к/к	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	17	0,3		1,8	8	0,3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	34/5/7	3,2	6,4	11,2	118	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	195	5,7	6,1	13,4	133	1
Итого			351	16,5	27,3	28,4	429	1,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	78	0,5	0,1	10	43	2
Итого			78	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	26	0,2	0,9	2,2	19	0,8
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	143/6	2,1	2,3	11,2	76	11,6
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	45	7,4	7,6	5,4	121	0,3
2008	55	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	99	2	3	16,8	103	8,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			3,5	14	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,4	0,3	15,4	74	0
Итого			505	14,1	14,1	54,5	407	21,5
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	43	3,2	4,4	13,2	106	4,57
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2.5%)	107	3,1	2,7	4,5	58	0,3
Итого			150	6,3	7,1	17,7	164	4,87
Ужин								
2008	0610	КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	76/5	6,8	4,4	16	132	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,1	0,2	13,7	65	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	72	0,3	0,3	6,7	32	2,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		3,8	16	0,03
Итого			361	9,4	4,9	40,2	245	2,93
Всего				46,8	53,5	150,8	1288	32,8

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.