

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 марта 2026 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	109	8,7	16,5	2,2	192	0,2
к/к	к/к	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	28	0,6	0,1	3	14	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	43/4/12	4,7	6,9	14,6	141	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	195	5,7	6,1	17,2	148	1
Итого			391	19,7	29,6	37	495	1,8
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	43	0,5	1,6	3,4	31	1,2
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	190/8	2,9	2,4	15,5	97	17
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	51	8,9	9,1	7,9	150	0,4
2008	55	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	116	2,4	2,9	19,9	116	10,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,5	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,4	19,3	93	0
Итого			634	17,7	16,4	73,5	517	28,9
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	70	4,3	4,7	23,3	153	7,18
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (РЯЖЕНКА 2.5%)	121	3,5	3	5,1	65	0,4
Итого			191	7,8	7,7	28,4	218	7,58
Ужин								
2008	0610	КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	102/9	9,9	6,7	22,1	190	0,3
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	68	0,3	0,3	6,5	31	2,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,1	0,2	13,7	65	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,9	28	0,03
Итого			407	12,5	7,2	49,2	314	3,03
Всего				58,2	61	198,1	1587	43,31

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.