

Утверждаю

Заведующий

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

Баландина О.В./

МЕНЮ

23 марта 2026 г.

Ясли 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	4	4,6	16,8	124	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	34/7	1,8	0,7	19,5	90	4,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,2	21	0,02
Итого			361	5,9	5,3	41,5	235	4,72
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	77	0,5	0,1	10	44	2
Итого			77	0,5	0,1	10	44	2
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	41	0,6	1,4	2,9	28	5,8
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	171/8	2,5	2	15	90	11,7
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	45	7,2	8,3	7	131	0,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	106	3,3	3,7	21,1	130	0,82
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,5	0,3	15,7	76	0
Итого			568	16,1	15,7	66,6	474	18,92
Полдник								
2008	464	БУЛОЧКА "ЛЮБАВА"	44	3,8	4,5	23,7	150	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2.5%)	71	2,1	1,8	3	38	0,2
Итого			115	5,9	6,3	26,7	188	0,2
Ужин								
2008	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	112	10,4	6,7	6,2	128	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,8	51	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	3,6	3,9	10,9	94	0,6
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	53	0,2	0,2	5	24	2,1
Итого			356	15,8	10,9	32,9	297	4,6
Всего				44,2	38,3	177,7	1238	30,44

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.