

Утверждаю

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

Заведующий

Баландина О.В./

МЕНЮ
23 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,3	6,8	23,3	180	0,8
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45/12	2,2	0,8	26,9	122	6,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,2	33	0,02
Итого			417	8,6	7,6	58,4	335	7,72
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	56	0,9	2,7	3,9	45	7,6
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	189/9	2,6	2,2	14,6	91	12
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	65	9,9	11,7	11,6	192	1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	143	4,6	3,1	29,3	164	0,58
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	19,8	95	0
Итого			689	21,1	20,1	87,1	618	21,18
Полдник								
2008	464	БУЛОЧКА "ЛЮБАВА"	50	4,3	4,3	29,6	174	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2.5%)	88	2,6	2,2	3,7	48	0,3
Итого			138	6,9	6,5	33,3	222	0,3
Ужин								
2008	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	105	10,6	6,8	5,1	123	1,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,2	0,3	21,2	100	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,2	4,6	15,4	120	0,8
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	71	0,3	0,3	6,8	32	2,8
Итого			418	18,3	12	48,5	375	5,4
Всего				55,4	46,3	237,3	1594	36,6

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.