

Утверждаю

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



МЕНЮ
25 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,1	7,8	17,3	161	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/12	4,6	6,6	16,1	143	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3,1	12,8	92	0,53
Итого			432	12,6	17,5	46,2	396	1,23
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	82	0,5	0,1	10	43	2
Итого			82	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	54	0,6	3,9	1,9	46	8,7
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	198/8/4	3,1	2,4	16	101	12,7
2008	265	ПЛОВ	115	10,1	7,8	44,1	288	1,7
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,5	39	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,4	17,4	84	0
Итого			600	16,6	14,6	88,9	558	23,8
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,6	3	27,2	152	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (РЯЖЕНКА 2.5%)	95	2,7	2,3	3,9	50	0,1
Итого			145	6,3	5,3	31,1	202	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	91/16	11,9	9,6	25,2	237	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,6	78	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	72	0,3	0,3	7,1	34	7,2
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	11,6	49	43,8
Итого			412	15	10,2	60,5	398	51,1
Всего				51	47,7	236,7	1597	78,23

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.