

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./



## МЕНЮ

29 января 2026 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                             | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|------------------|------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                                                |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                  |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189              | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                   | 130    | 3,8               | 4,1     | 18,3             | 127                                      | 0,3                   |
| 2008                          | 2                | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ                  | 45/7/6 | 2,7               | 5,4     | 21,2             | 145                                      | 0                     |
| 2008                          | 432              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                     | 180    | 4,2               | 4,5     | 12,5             | 108                                      | 0,8                   |
| Итого                         |                  |                                                | 368    | 10,7              | 14      | 52               | 380                                      | 1,1                   |
| II Завтрак                    |                  |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                                  | 98     | 0,5               | 0,1     | 10               | 44                                       | 2                     |
| Итого                         |                  |                                                | 98     | 0,5               | 0,1     | 10               | 44                                       | 2                     |
| Обед                          |                  |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 71               | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 36     | 0,3               | 2,2     | 2,8              | 34                                       | 0,9                   |
| 2008                          | 99               | СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ                       | 146/6  | 2,9               | 1,7     | 15,8             | 89                                       | 5,1                   |
| 2008                          | 181              | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                       | 110    | 2,9               | 2,2     | 31,1             | 157                                      | 0                     |
| 2008                          | 259              | ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ                     | 25/5   | 5,7               | 9,1     | 1,6              | 113                                      | 0,9                   |
| 2008                          | 402              | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                    | 160    |                   |         | 5,2              | 21                                       | 0                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 42     | 2,7               | 0,4     | 17,6             | 85                                       | 0                     |
| Итого                         |                  |                                                | 530    | 14,5              | 15,6    | 74,1             | 499                                      | 6,9                   |
| Полдник                       |                  |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 451              | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ                   | 52     | 3,4               | 3       | 20,4             | 120                                      | 1,88                  |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2.5%)             | 79     | 2,2               | 1,9     | 3,1              | 41                                       | 0,2                   |
| Итого                         |                  |                                                | 131    | 5,6               | 4,9     | 23,5             | 161                                      | 2,08                  |
| Ужин                          |                  |                                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 253              | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ                    | 101    | 6,2               | 8,1     | 5                | 119                                      | 3,8                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 16     | 1,2               | 0,1     | 8,1              | 38                                       | 0                     |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 170    | 0,1               |         | 3,9              | 16                                       | 0,02                  |
| 2008                          | 435              | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                   | 51     | 0,2               | 0,2     | 4,9              | 23                                       | 2                     |
| Итого                         |                  |                                                | 338    | 7,7               | 8,4     | 21,9             | 196                                      | 5,82                  |
| Всего                         |                  |                                                |        | 39                | 43      | 181,5            | 1280                                     | 17,9                  |

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.