

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./



МЕНЮ **29 января 2026 г.**

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,6	6,4	28,2	194	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	42/12/6	2,2	5	20,3	135	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,1	4,5	14,9	117	0,8
Итого			420	11,9	15,9	63,4	446	1,2
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 РАСТИТЕЛЬНОМ	54	0,5	3,1	3,7	46	1,2
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	196/16	5,3	2	21,8	128	5,7
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	28/4	7,3	11,2	1,7	138	1,2
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,1	3,2	42,6	216	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,4	21,7	104	0
Итого			679	20,6	19,9	99,3	663	8,1
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	4	2,3	27	144	2,39
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	95	2,7	2,3	3,7	49	0,3
Итого			165	6,7	4,6	30,7	193	2,69
Ужин								
2008	253	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	100	6,1	9,5	4,7	130	3,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	15,9	75	0
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	61	0,2	0,2	5,7	28	2,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7	29	0,02
Итого			393	8,8	9,9	33,3	262	6,12
Всего				48,5	50,4	236,7	1608	20,11

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.