

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ
30 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	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	166/20	5	5,6	31,4	196	0,72
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	28	3	2,7	0,2	37	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	41/9/6	2,2	4,8	20,8	135	3,5
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	11,9	51	46,1
Итого			450	10,5	13,2	64,3	419	50,32
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	76	0,5	0,1	10	44	2
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	67	0,3	0,3	6,6	31	6,7
Итого			143	0,8	0,4	16,6	75	8,7
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	51	1,1	2,4	4,1	44	8,3
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	190/8	3,2	1,9	16,1	97	13,6
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	123	10,7	11,9	21	235	10,4
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,5	39	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,3	16,5	79	0
Итого			591	17,7	16,6	67,2	494	32,9
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	50	3,6	3	27,2	152	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2.5%)	85	6	2	8,4	80	1
Итого			135	9,6	5	35,6	232	1
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	41	7,5	3,9	6,5	91	0,3
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ	127	1,9	4,4	11,7	95	6,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,5	0,2	16,6	78	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,3	4,6	13,8	115	0,82
Итого			402	16,2	13,1	48,6	379	7,52
Всего				54,8	48,3	232,3	1599	100,44

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.