

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./

МЕНЮ**13 октября 2025 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,7	6,2	21,9	167	0,7
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	44/12	2,1	0,8	26,1	119	6,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,8	32	0,02
Итого			416	7,9	7	55,8	318	7,52
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	88	0,5	0,1	10	44	2
Итого			88	0,5	0,1	10	44	2
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	58	1	2,6	4	45	8,4
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	198/9	3	2,4	16,4	102	13,8
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	63	9,3	11	11,5	181	1,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	139	4,4	3	28,4	158	0,57
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,6	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,4	19,3	93	0
Итого			693	20,7	19,4	87,2	609	23,87
Полдник								
2008	464	БУЛОЧКА "ЛЮБАВА"	50	4,2	4,2	28,9	169	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2.5%)	86	2,5	2,1	3,6	46	0,3
Итого			136	6,7	6,3	32,5	215	0,3
Ужин								
2008	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	104	8,9	6,2	5,7	116	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,1	0,3	20,4	96	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,8	15,3	123	0,8
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	69	0,3	0,3	6,5	31	2,8
Итого			414	16,8	11,6	47,9	366	5,5
Всего				52,6	44,4	233,4	1552	39,19

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.