

Утверждаю

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



МЕНЮ **15 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,1	6,9	14,6	138	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/12	3,6	6	14	125	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,3	2,4	12,2	81	0,42
Итого			427	10	15,3	40,8	344	0,92
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	86	0,5	0,1	10	43	2
Итого			86	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,5	4,6	1,8	52	7,9
2008	78	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	201/8/4	3,2	2,2	15,8	99	13,4
2008	265	ПЛОВ	111	9,3	8	42,4	278	1,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,8	40	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,4	18,8	91	0
Итого			598	16	15,3	88,6	560	23,5
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	51	3,7	3,1	28	157	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2.5%)	84	2,3	2	3,4	44	0,1
Итого			135	6	5,1	31,4	201	0,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	81/16	9,7	8,3	26,2	220	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	10,9	52	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	65	0,3	0,3	6,4	31	6,5
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	11,6	49	39
Итого			384	11,9	8,8	55,1	352	45,6
Всего				44,4	44,6	225,9	1500	72,12

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.