

Утверждаю

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



## МЕНЮ

15 декабря 2025 г.

### Сад 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                          | 331              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С<br>СОУСОМ | 164/20 | 5                 | 4,9     | 31,4             | 190                                      | 0,73                  |
| 2008                          | 213              | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                            | 28     | 2,9               | 2,6     | 0,2              | 36                                       | 0                     |
| 2008                          | 2                | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ             | 38/9/6 | 2,1               | 4       | 20,3             | 125                                      | 3,5                   |
| 2008                          | 437              | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                    | 180    | 0,3               | 0,1     | 11,5             | 49                                       | 44,7                  |
| Итого                         |                  |                                         | 445    | 10,3              | 11,6    | 63,4             | 400                                      | 48,93                 |
| II Завтрак                    |                  |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                           | 86     | 0,5               | 0,1     | 10               | 44                                       | 2                     |
| 2008                          |                  | СВЕЖИЙ ФРУКТ                            | 71     | 0,3               | 0,3     | 7                | 33                                       | 7,1                   |
| Итого                         |                  |                                         | 157    | 0,8               | 0,4     | 17               | 77                                       | 9,1                   |
| Обед                          |                  |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 42               | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)         | 49     | 1                 | 2       | 3,8              | 39                                       | 8,2                   |
| 2008                          | 102              | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И<br>СМЕТАНОЙ   | 188/8  | 3                 | 2,2     | 15,4             | 96                                       | 13,3                  |
| 2008                          | 309              | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                           | 123    | 10,9              | 12,5    | 21               | 240                                      | 10,3                  |
| 2008                          | 394              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(ЯБЛОК)      | 180    | 0,1               | 0,1     | 9,3              | 38                                       | 0,6                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 52     | 3,5               | 0,5     | 22,1             | 107                                      | 0                     |
| Итого                         |                  |                                         | 600    | 18,5              | 17,3    | 71,6             | 520                                      | 32,4                  |
| Полдник                       |                  |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 471              | БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"                       | 50     | 3,6               | 3       | 26,9             | 150                                      | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(РЯЖЕНКА 2.5%) | 83     | 6                 | 2       | 8,4              | 80                                       | 1                     |
| Итого                         |                  |                                         | 133    | 9,6               | 5       | 35,3             | 230                                      | 1                     |
| Ужин                          |                  |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 239              | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ              | 38     | 6,1               | 3,5     | 8,7              | 91                                       | 0,2                   |
| 2008                          | 51               | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ               | 124    | 2                 | 4,2     | 11,3             | 92                                       | 6,1                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 41     | 3,1               | 0,3     | 20,2             | 95                                       | 0                     |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                           | 200    | 3,8               | 4,1     | 12,9             | 105                                      | 0,72                  |
| Итого                         |                  |                                         | 403    | 15                | 12,1    | 53,1             | 383                                      | 7,02                  |
| Всего                         |                  |                                         |        | 54,2              | 46,4    | 240,4            | 1610                                     | 98,45                 |

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.