

Утверждаю

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



МЕНЮ **20 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	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	167/20	5,1	5,2	32,2	196	0,7
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	29	3	2,7	0,2	37	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	38/8/6	2	4,2	19,6	124	3,3
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	11,2	48	41,9
Итого			448	10,4	12,2	63,2	405	45,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	87	0,5	0,1	10	44	2
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	68	0,3	0,3	6,7	32	6,8
Итого			155	0,8	0,4	16,7	76	8,8
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	48	1	2,6	3,8	44	8
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	186/8	3,1	1,4	15,5	89	13,1
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	114	8,9	9,8	20,5	206	9,9
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,2	38	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,4	18,8	91	0
Итого			580	16	14,3	67,8	468	31,6
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	49	3,5	2,9	26,6	149	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА 2.5%)	93	6	2	8,4	80	1
Итого			142	9,5	4,9	35	229	1
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	38	6,2	4,2	8,4	95	0,2
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ	127	1,9	5,2	11,6	103	6,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,3	0,2	15,3	72	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,1	4,4	13,3	109	0,73
Итого			396	14,5	14	48,6	379	7,23
Всего				51,2	45,8	231,3	1557	94,53

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.