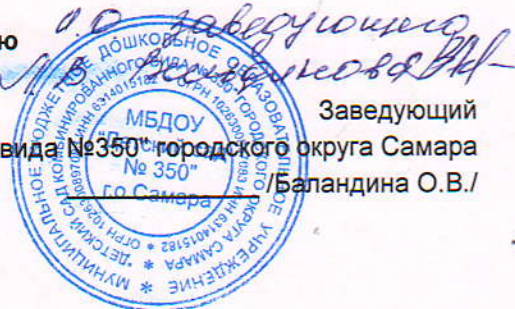


Утверждаю



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

Заведующий

Баландина О.В./

## МЕНЮ

21 октября 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                          | 189              | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ             | 170    | 4,7               | 6,4     | 15,9             | 141                                      | 0,6                   |
| 2008                          | 1                | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                  | 41/7   | 2,8               | 4,6     | 19,4             | 130                                      | 0                     |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 200    | 0,1               |         | 8,1              | 32                                       | 0,02                  |
| Итого                         |                  |                                                     | 418    | 7,6               | 11      | 43,4             | 303                                      | 0,62                  |
| II Завтрак                    |                  |                                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                                       | 89     | 0,4               | 0,1     | 9                | 38                                       | 1,8                   |
| Итого                         |                  |                                                     | 89     | 0,4               | 0,1     | 9                | 38                                       | 1,8                   |
| Обед                          |                  |                                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 35               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                       | 43     | 0,8               | 2,3     | 3,2              | 37                                       | 6,2                   |
| 2008                          | 100              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ | 193/10 | 3,9               | 2,1     | 27,4             | 148                                      | 9,2                   |
| 2008                          | 283              | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                                 | 51     | 7,4               | 11      | 11,1             | 176                                      | 1                     |
| 2008                          | 181              | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С СОУСОМ                 | 150/20 | 6,2               | 3,9     | 28,5             | 172                                      | 0,56                  |
| 2008                          | 402              | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                         | 180    |                   |         | 7,8              | 31                                       | 0                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 45     | 3                 | 0,4     | 19               | 91                                       | 0                     |
| Итого                         |                  |                                                     | 692    | 21,3              | 19,7    | 97               | 655                                      | 16,96                 |
| Полдник                       |                  |                                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 451              | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ                         | 44     | 2,3               | 1,2     | 26               | 124                                      | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2.5%)                  | 99     | 2,8               | 2,4     | 3,8              | 51                                       | 0,3                   |
| Итого                         |                  |                                                     | 143    | 5,1               | 3,6     | 29,8             | 175                                      | 0,3                   |
| Ужин                          |                  |                                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 156              | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ               | 84/5   | 11,2              | 5,8     | 33,6             | 232                                      | 0,1                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 23     |                   |         |                  |                                          | 0                     |
| 2008                          |                  | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                        | 67     | 0,3               | 0,3     | 6,5              | 31                                       | 6,7                   |
| 2008                          | 432              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                          | 200    | 4,2               | 4,5     | 15,1             | 118                                      | 0,8                   |
| Итого                         |                  |                                                     | 379    | 15,7              | 10,6    | 55,2             | 381                                      | 7,6                   |
| Всего                         |                  |                                                     |        | 50,1              | 45      | 234,4            | 1552                                     | 27,28                 |

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.