

Утверждаю



Заведующий

МБДОУ "Детский сад комбинированного вида №356" городского округа Самара

/Баландина О.В./

МЕНЮ**22 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,5	6,3	18,7	151	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38/12	4,1	6,4	15,6	137	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	154	3,7	4	13,7	107	0,6
Итого			384	12,3	16,7	48	395	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	82	0,5	0,1	10	43	2
Итого			82	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	36	0,3	2,7	1,1	31	3,2
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	200/8/4	3,3	2,5	16,6	106	13,7
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	119	8,2	6,9	25,8	198	13,2
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	16,5	69	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,7	85	0
Итого			589	14,9	12,6	77,7	489	30,1
Полдник								
2008	464	СДОБНЫЙ БУБЛИК С ПОСЫПКОЙ	50	4	4,4	28,9	172	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (РЯЖЕНКА 2.5%)	91	2,5	2,2	3,7	48	0,1
Итого			141	6,5	6,6	32,6	220	0,1
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	72/10	10,7	9,3	25,9	231	0,13
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	66	0,3	0,3	6,3	30	2,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2	0,2	13,5	64	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1		8,3	34	0,12
Итого			376	13,1	9,8	54	359	2,85
Всего				47,3	45,8	222,3	1506	36,25

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.