

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**1 октября 2025 г.**  
**Ясли 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<br>МОЛОЧНАЯ  | 140   | 3,9               | 6,5     | 13,9             | 131                                      | 0,4                   |
| 2008                          | 3                | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                           | 29/8  | 2,6               | 6,3     | 9                | 104                                      | 0                     |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                               | 180   | 2,5               | 2,7     | 7,9              | 67                                       | 0,42                  |
| Итого                         |                  |                                             | 357   | 9                 | 15,5    | 30,8             | 302                                      | 0,82                  |
| II Завтрак                    |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 76    | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                       | 2                     |
| Итого                         |                  |                                             | 76    | 0,5               | 0,1     | 10               | 43                                       | 2                     |
| Обед                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 23               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И<br>ОГУРЦОВ      | 39    | 0,4               | 2,5     | 1,5              | 31                                       | 6,1                   |
| 2008                          | 78               | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, СМЕТАНОЙ И<br>ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ | 154/7 | 2,3               | 1,5     | 12,9             | 77                                       | 10,4                  |
| 2008                          | 265              | ПЛОВ                                        | 110   | 8,3               | 7,3     | 30,8             | 222                                      | 2                     |
| 2008                          | 394              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(ЯБЛОК)          | 150   |                   |         | 6                | 24                                       | 0,4                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 29    | 1,9               | 0,3     | 12,2             | 59                                       | 0                     |
| Итого                         |                  |                                             | 489   | 12,9              | 11,6    | 63,4             | 413                                      | 18,9                  |
| Полдник                       |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 471              | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                          | 45    | 3,2               | 2,7     | 24,4             | 136                                      | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(РЯЖЕНКА 2.5%)     | 82    | 2,3               | 2       | 3,4              | 43                                       | 0,1                   |
| Итого                         |                  |                                             | 127   | 5,5               | 4,7     | 27,8             | 179                                      | 0,1                   |
| Ужин                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 225              | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО<br>СМЕТАННЫМ СОУСОМ    | 70/15 | 9,5               | 8,2     | 15,9             | 177                                      | 0,1                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 28    | 2,1               | 0,2     | 13,8             | 65                                       | 0                     |
| 2008                          | 437              | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                        | 180   | 0,2               | 0,1     | 6,6              | 29                                       | 35,8                  |
| 2008                          |                  | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                | 67    | 0,3               | 0,3     | 6,6              | 32                                       | 6,7                   |
| Итого                         |                  |                                             | 360   | 12,1              | 8,8     | 42,9             | 303                                      | 42,6                  |
| Всего                         |                  |                                             |       | 40                | 40,7    | 174,9            | 1240                                     | 64,42                 |

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.