

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**1 ноября 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 | 174/20  | 5,3               | 5,4     | 34,2             | 207                                      | 0,87                  |
| 2008                          | 213              | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                            | 29      | 3                 | 2,7     | 0,2              | 37                                       | 0                     |
| 2008                          | 2                | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ             | 46/10/6 | 2,5               | 4,3     | 24,3             | 145                                      | 4,1                   |
| 2008                          | 437              | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                    | 180     | 0,3               | 0,1     | 11,7             | 50                                       | 45,7                  |
| Итого                         |                  |                                         | 465     | 11,1              | 12,5    | 70,4             | 439                                      | 50,67                 |
| II Завтрак                    |                  |                                         |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                           | 89      | 0,5               | 0,1     | 10               | 44                                       | 2                     |
| 2008                          |                  | СВЕЖИЙ ФРУКТ                            | 63      | 0,3               | 0,3     | 6,2              | 30                                       | 6,3                   |
| Итого                         |                  |                                         | 152     | 0,8               | 0,4     | 16,2             | 74                                       | 8,3                   |
| Обед                          |                  |                                         |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 42               | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)         | 52      | 1                 | 2,6     | 4                | 45                                       | 8,4                   |
| 2008                          | 102              | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И<br>СМЕТАНОЙ   | 190/8   | 3                 | 1,7     | 15,6             | 92                                       | 13,3                  |
| 2008                          | 309              | РАГУ                                    | 143     | 5,9               | 6,7     | 20,7             | 167                                      | 10                    |
| 2008                          | 394              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(ЯБЛОК)      | 180     | 0,1               | 0,1     | 9,5              | 40                                       | 0,7                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 43      | 2,9               | 0,4     | 18,4             | 88                                       | 0                     |
| Итого                         |                  |                                         | 616     | 12,9              | 11,5    | 68,2             | 432                                      | 32,4                  |
| Полдник                       |                  |                                         |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 471              | БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"                       | 48      | 3,4               | 2,9     | 26,1             | 146                                      | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(РЯЖЕНКА 2.5%) | 99      | 6                 | 2       | 8,4              | 80                                       | 1                     |
| Итого                         |                  |                                         | 147     | 9,4               | 4,9     | 34,5             | 226                                      | 1                     |
| Ужин                          |                  |                                         |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 51               | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ               | 144     | 2                 | 4,7     | 12,2             | 102                                      | 6,9                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 39      | 2,9               | 0,2     | 19,1             | 90                                       | 0                     |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                           | 200     | 4,1               | 4,4     | 13,7             | 111                                      | 0,73                  |
| Итого                         |                  |                                         | 383     | 9                 | 9,3     | 45               | 303                                      | 7,63                  |
| Всего                         |                  |                                         |         | 43,2              | 38,6    | 234,3            | 1474                                     | 100                   |

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.