

Утверждаю

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

Заведующий

/Баландина О.В./



# **МЕНЮ** 8 декабря 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                 | 180   | 5,6               | 5,9     | 22,2             | 166                                      | 0,7                   |
| 2008                          | 2                | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                          | 43/12 | 2,2               | 0,8     | 25,4             | 117                                      | 6,1                   |
| 2008                          | 430              | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 180   | 0,1               |         | 8,1              | 33                                       | 0,02                  |
| Итого                         |                  |                                             | 415   | 7,9               | 6,7     | 55,7             | 316                                      | 6,82                  |
| II Завтрак                    |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 89    | 0,5               | 0,1     | 10               | 44                                       | 2                     |
| Итого                         |                  |                                             | 89    | 0,5               | 0,1     | 10               | 44                                       | 2                     |
| Обед                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 35               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ<br>С МОРКОВЬЮ | 53    | 0,9               | 3,2     | 3,6              | 49                                       | 7,6                   |
| 2008                          | 76               | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ<br>СО СМЕТАНОЙ | 195/9 | 2,9               | 1,9     | 16,3             | 97                                       | 12,8                  |
| 2008                          | 314              | КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ                            | 56    | 7,8               | 10,5    | 10,2             | 166                                      | 0,9                   |
| 2008                          | 331              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 140   | 4,5               | 3,3     | 28,8             | 163                                      | 0,5                   |
| 2008                          | 402              | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 180   |                   |         | 7,9              | 31                                       | 0                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 48    | 3,2               | 0,4     | 20,3             | 97                                       | 0                     |
| Итого                         |                  |                                             | 681   | 19,3              | 19,3    | 87,1             | 603                                      | 21,8                  |
| Полдник                       |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 464              | БУЛОЧКА "ЛЮБАВА"                            | 50    | 4,1               | 4,5     | 29               | 174                                      | 0                     |
| 2008                          | 435              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ<br>ПРОДУКТ(РЯЖЕНКА 2.5%)      | 88    | 2,5               | 2,2     | 3,7              | 47                                       | 0,3                   |
| Итого                         |                  |                                             | 138   | 6,6               | 6,7     | 32,7             | 221                                      | 0,3                   |
| Ужин                          |                  |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 249              | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                   | 103   | 9,7               | 6,3     | 5,3              | 117                                      | 1,7                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 37    | 2,8               | 0,2     | 18,4             | 87                                       | 0                     |
| 2008                          | 432              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200   | 4,3               | 4,6     | 15,2             | 120                                      | 0,8                   |
| 2008                          | 435              | СВЕЖИЙ ФРУКТ                                | 67    | 0,3               | 0,3     | 6,3              | 30                                       | 2,7                   |
| Итого                         |                  |                                             | 407   | 17,1              | 11,4    | 45,2             | 354                                      | 5,2                   |
| Всего                         |                  |                                             |       | 51,4              | 44,2    | 230,7            | 1538                                     | 36,12                 |

Стоимость: 210 рублей.

Ответственный:

Устюгова Е.В.