

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

МБДОУ

«Детский сад

№ 320»

г.о. Самара

Халаева А.М.

МЕНЮ

13.07.2026 понедельник

Кухня

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энерг. цен- ность	Кухня № реп
		Белки	Жиры	Угле- воды		
Дети от 3 до 7 лет						
Завтрак	445	11.74	17.64	54.66	424	
Каша вязкая пшенная (на молоке и воде)	200/5	5.59	6.34	26.82	187	183/10
Бутерброды с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136	001
Какао с молоком	200	3.70	3.75	13.22	101	416/2
Второй завтрак	100	0.40		11.30	47	
Сок фруктовый.	100	0.40		11.30	47	418/4
Обед	700	23.38	20.61	89.49	638	
Салат из кукурузы (консервированной)	50	1.02	3.19	6.21	58	012
Хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.42	45	002
Хлеб ржаной	25	3.30	0.60	17.05	87	004
Каша перловая рассыпчатая с маслом	130	3.53	3.13	24.24	139	179/13
Суп картофельный на к/б	180/20	2.67	2.16	19.62	109	083/1
Компот из клубники	200	0.15	0.07	11.14	46	394/5
Гуляш из курицы	40/30	10.71	11.11	2.81	154	293/2
Полдник	250	4.09	5.90	33.80	204	
Печенье промышленное	50	3.75	5.90	11.80	115	1
Компот из изюма	200	0.34		22.00	89	394/5
Ужин	400	27.59	20.97	31.98	427	
Чай с лимоном	190/5/5	0.16	0.04	4.70	20	412/2
Хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.42	45	002
Хлеб ржаной	25	3.30	0.60	17.05	87	004
Рыба запеченная в омлете (минтай)	150	22.13	19.98	1.81	275	229/1
Итого за день: стоимость 210,00	1 895	67.20	65.11	221.23	1 740	

(должность)

(подпись)

(ФИО)

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

Халасева А.М.

МЕНЮ

13.07.2026 понедельник

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энерг. цен- ность	Кухня № рец
		Белки	Жиры	Угле- воды		
Дети 3-7 (аллергики)						
Завтрак	440	6.92	5.04	46.00	257	
Каша вязкая пшенная на воде	200/5	3.83	4.45	23.95	151	183/10
Чай с сахаром	190/10	0.11	0.03	9.10	37	411/2
Хлеб пшеничный	35	2.98	0.56	12.95	69	003
Второй завтрак	100	0.40		11.30	47	
Сок фруктовый.	100	0.40		11.30	47	418/4
Обед	700	23.38	20.61	89.49	638	
Салат из кукурузы (консервированной)	50	1.02	3.19	6.21	58	012
Хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.42	45	002
Хлеб ржаной	25	3.30	0.60	17.05	87	004
Каша перловая рассыпчатая с маслом	130	3.53	3.13	24.24	139	179/13
Суп картофельный на к/б	180/20	2.67	2.16	19.62	109	083/1
Компот из клубники	200	0.15	0.07	11.14	46	394/5
Гуляш из курицы	40/30	10.71	11.11	2.81	154	293/2
Полдник	250	4.09	5.90	33.80	204	
Печенье промышленное	50	3.75	5.90	11.80	115	1
Компот из изюма	200	0.34		22.00	89	394/5
Ужин	400	24.59	17.61	31.98	386	
Чай с лимоном	190/5/5	0.16	0.04	4.70	20	412/2
Хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.42	45	002
Хлеб ржаной	25	3.30	0.60	17.05	87	004
Рыба запеченная в омлете (минтай)(аллергик)	150	19.13	16.62	1.81	234	229/1
Итого за день: стоимость 210,00	1 890	59.38	49.16	212.57	1 531	

(должность)

(подпись)

(ФИО)