

Заведующего

УТВЕРЖДАЮ:

Каримова Ирина

МЕНЮ
01.02.2023 среда

Кухня

Категория: Дети 3-7 (аллергики)

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак							
Бутерброды с маслом	335	7,83	11,03	51,18	0,02		
Макаронные изделия отварные с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Чай с сахаром	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Второй завтрак							
Яблоки	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Обед							
	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Салат из репчатого лука	617	23,06	20,46	85,23	18,90		
Запеканка картофельная с мясом	43	0,66	2,64	4,14	2,50	50	11
Компот из смеси сухофруктов	259	12,32	12,80	23,67	12,68	160	308
Хлеб пшеничный	69	0,06		17,17		200	394
Хлеб ржаной	45	2,00	0,35	8,42		25	
Суп картофельный с горохом	87	3,30	0,60	17,05		25	
Полдник							
	115	4,72	4,07	14,79	3,72	200	87
Чай с сахаром	152	3,86	5,93	20,90	0,02		
Печенье промышленное	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Ужин							
	115	3,75	5,90	11,80		50	
Картофель отварной	319	8,59	5,20	59,48	22,00		
Чай с сахаром	146	3,05	4,17	24,08	21,98	150/5	136
Хлеб пшеничный	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Хлеб ржаной	49	2,13	0,40	9,25		25	
	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:	1 468	43,74	43,02	226,59	50,94		

МЕНЮ

01.02.2023 среда

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Каримова Ирина Рустамовна
 «01.02.2023»
 «320» городского округа Самары
 «Детский сад»
 «Учреждение дошкольного образования»
 «Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №320» городского округа Самары»

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	315	7,83	13,05	41,70	0,83		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Суп молочный с макаронными изделиями	142	5,27	5,47	17,98	0,81	200	100
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Второй завтрак	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед	617	23,06	20,46	85,23	18,90		
Салат из репчатого лука	43	0,66	2,64	4,14	2,50	50	11
Запеканка картофельная с мясом	259	12,32	12,80	23,67	12,68	160	308
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Суп картофельный с горохом	115	4,72	4,07	14,79	3,72	200	87
Полдник	250	13,75	8,90	28,80	1,20		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин	491	23,69	15,39	64,32	0,25		
Пудинг творожно-манный с повидлом	318	18,15	14,36	28,92	0,23	160	249
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:	1 718	68,72	58,19	229,85	31,18		

МЕНЮ

02.02.2023 четверг

Кухня

Категория: Дети 3-7 (аллергики)

Диета: Без диет

Муниципальное образовательное учреждение «Детский сад №320» городского округа Самара
(МБДОУ «Детский сад №320» г.о. Самара)

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	373	6,50	11,54	60,88	0,85		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Каша кукурузная на воде (аллергик)	200	3,94	3,96	37,16	0,83	200/5/5	182
Второй завтрак	38	0,90	0,20	8,10	60,00		
Апельсины	38	0,90	0,20	8,10	60,00	100	
Обед	718	26,87	27,21	91,57	13,90		
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Котлеты рубленые из курицы	195	13,35	13,26	5,61	0,09	70	322
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	390
Икра кабачковая	55	0,94	3,96	3,89	1,40	50	54
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной к/б	84	1,71	5,41	7,23	10,01	200/5	73
Полдник	276	4,62	5,90	51,21	0,53		
Компот из чернослива	161	0,87		39,41	0,53	200	390
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	387	18,02	9,82	56,41	11,38		
Пудинг рыбный запеченный (горбуша)	102	9,51	4,32	6,21	0,22	75	285
Пюре картофельное	133	3,05	4,51	20,03	10,38	150	339
Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:	1 792	56,91	54,67	268,17	86,66		

МЕНЮ

02.02.2023 четверг

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	455	13,14	17,41	61,44	1,04		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Молоко кипяченое	106	5,26	5,63	8,55	1,04	200	419
Каша кукурузная вязкая молочная	213	5,43	4,23	38,27		200/5/5	182
Второй завтрак	38	0,90	0,20	8,10	60,00		
Апельсины	38	0,90	0,20	8,10	60,00	100	
Обед	718	26,87	27,21	91,57	13,90		
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Котлеты рубленные из курицы	195	13,35	13,26	5,61	0,09	70	322
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	390
Икра кабачковая	55	0,94	3,96	3,89	1,40	50	54
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной к/б	84	1,71	5,41	7,23	10,01	200/5	73
Полдник	276	4,62	5,90	51,21	0,53		
Компот из чернослива	161	0,87		39,41	0,53	200	390
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	387	18,02	9,82	56,41	11,38		
Пудинг рыбный запеченный (горбуша)	102	9,51	4,32	6,21	0,22	75	285
Пюре картофельное	133	3,05	4,51	20,03	10,38	150	339
Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:	1 874	63,55	60,54	268,73	86,85		

МЕНЮ

02.02.2023 четверг

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	489	14,55	20,28	62,13	1,69		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Молоко кипяченое	95	4,74	5,07	7,70	0,94	180	419
Каша кукурузная вязкая молочная	258	7,36	7,66	39,81	0,75	180/5/5	182
Второй завтрак	38	0,90	0,20	8,10	60,00		
Апельсины	38	0,90	0,20	8,10	60,00	100	
Обед	624	22,18	20,82	86,88	12,39		
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Котлеты рубленые из курицы	129	9,05	8,21	4,60	0,08	60	322
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Компот из вишни	81	0,27	0,16	19,72	2,16	180	390
Икра кабачковая	44	0,75	3,17	3,11	1,12	40	54
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной к/б	76	1,54	4,88	6,52	9,03	180/5	73
Полдник	260	4,53	5,90	47,27	0,43		
Компот из чернослива	145	0,78		35,47	0,43	180	390
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	396	17,94	9,79	58,95	11,20		
Пудинг рыбный запеченный (горбуша)	102	9,51	4,32	6,21	0,22	75	285
Пюре картофельное	133	3,05	4,51	20,03	10,38	150	339
Чай с лимоном	29	0,08	0,01	7,24	0,60	180	412
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:	1 807	60,10	56,99	263,33	85,71		