МБДОУ "Детский сад №320"г.о.Самара

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

/ Халаева А.М. /

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

01.02.2024 четверг

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	**463**	**13,65**	**20,04**	**56,97**	**1,56**		
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 "Дружба" на молоке	221	5,94	6,86	33,80	0,52	200/5	183
Второй завтрак	**67**	**0,60**	**0,60**	**14,70**	**247,50**		
Мандарины	67	0,60	0,60	14,70	247,50	100	
Обед	**713**	**30,62**	**24,01**	**93,72**	**9,93**		
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
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
Суп рыбный с крупой (горбуша)	120	8,10	4,36	12,18	5,55	200	95
Икра кабачковая	55	0,94	3,96	3,89	1,40	50	54
Гуляш из курицы	154	10,71	11,11	2,81	0,58	40/30	293
Полдник	**314**	**3,98**	**1,65**	**70,85**	**0,52**		
Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	153	3,12	1,65	31,43	0,04	50	441
Компот из чернослива	161	0,86		39,42	0,48	200	390
Ужин	**415**	**14,01**	**17,45**	**50,40**	**11,16**		
Сосиски отварные	130	5,50	11,95	0,20		50	291
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:	**1 972**	**62,86**	**63,75**	**286,64**	**270,67**		

Стоимость питания 179 руб.

МБДОУ "Детский сад №320"г.о.Самара

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

/ Халаева А.М. /

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ

01.02.2024 четверг

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	**430**	**12,56**	**18,82**	**52,82**	**1,41**		
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 "Дружба" на молоке	199	5,37	6,20	30,50	0,47	180/5	183
Второй завтрак	**67**	**0,60**	**0,60**	**14,70**	**247,50**		
Мандарины	67	0,60	0,60	14,70	247,50	100	
Обед	**746**	**31,34**	**21,79**	**106,18**	**8,78**		
Суп рыбный с крупой (горбуша)	108	7,29	3,93	10,96	5,00	180	95
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
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
Гуляш из курицы	132	9,16	9,53	2,41	0,50	30/30	293
Полдник	**298**	**3,90**	**1,65**	**66,90**	**0,47**		
Компот из чернослива	145	0,78		35,47	0,43	180	390
Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	153	3,12	1,65	31,43	0,04	50	441
Ужин	**424**	**13,93**	**17,42**	**52,94**	**10,98**		
Сосиски отварные	130	5,50	11,95	0,20		50	291
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:	**1 965**	**62,33**	**60,28**	**293,54**	**269,14**		

Стоимость питания 179 руб.