

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ

01.09.2023 пятница

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	345	9,97	16,78	38,62	1,40		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Каша "Геркулес" (аллергик)	127	3,34	4,49	18,32	0,96	200/5/5	199
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	748	27,21	22,59	108,57	23,09		
Гуляш из отварного мяса	111	9,00	7,25	2,31	2,87	70	293
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Каша пшенная рассыпчатая с маслом	218	6,52	5,17	36,35		150/5	179
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	91	2,46	5,55	7,75	10,01	200/5	73
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	40	0,57	3,07	2,47	10,21	50	14
Полдник	135	3,91	5,94	16,50	0,78		
Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	435	15,63	17,68	53,24	16,16		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Омлет натуральный	198	10,13	16,69	1,87	0,16	110	229
Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Итого за день:	1 710	57,12	62,99	228,23	43,43		

Заведующий

Каримова И.Р.
Министерство образования Самарской области
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 320» городского округа Самар (МБДОУ «Детский сад № 320» г.о.Самара)

Кухня
Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ
01.09.2023 пятница

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	463	22,82	23,35	40,24	1,07		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55 3	
Пудинг из творога (запеченный)	198	13,62	8,25	17,24	0,18	140/10 249	
Кофейный напиток с молоком	84	2,68	2,84	11,80	0,47	180 414	
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100 418	
Обед	708	25,57	20,41	105,28	19,31		
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	32	0,46	2,46	1,98	8,17	40 14	
Гуляш из отварного мяса	95	7,72	6,22	1,98	2,11	60 293	
Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180 394	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Каша пшенная рассыпчатая с маслом	218	6,52	5,17	36,35		150/5 179	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	82	2,22	5,01	7,00	9,03	180/5 73	
Полдник	237	12,75	8,60	27,10	1,08		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180	
Ужин	424	15,61	17,68	50,65	14,56		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Кисель из черной смородины	94	0,18	0,04	23,31	14,40	180 396	
Омлет натуральный	198	10,13	16,69	1,87	0,16	110 229	
Итого за день:	1 879	77,15	70,04	234,57	38,02		

Заведующий



Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

01.09.2023 пятница

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	561	27,64	28,06	49,34	1,26		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55 3	
Кофейный напиток с молоком	107	3,55	3,76	14,62	0,62	200 414	
Пудинг из творога (запеченный)	273	17,57	12,04	23,52	0,22	140/30 249	
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100 418	
Обед	746	27,23	22,47	108,56	20,56		
Гуляш из отварного мяса	109	9,02	7,13	2,30	0,34	70 293	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Каша пшенная рассыпчатая с маслом	218	6,52	5,17	36,35		150/5 179	
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200 394	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	91	2,46	5,55	7,75	10,01	200/5 73	
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	40	0,57	3,07	2,47	10,21	50 14	
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	435	15,63	17,68	53,24	16,16		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Омлет натуральный	198	10,13	16,69	1,87	0,16	110 229	
Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200 396	
Итого за день:	2 039	84,65	77,11	251,24	41,18		