

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ**02.11.2024 суббота**

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

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		429	13,30	19,52	49,99	1,39		
	Каша вязкая пшенная (на молоке и воде)	187	5,59	6,34	26,82	0,35	200/5	183
	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
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед		704	24,93	21,48	102,52	10,70		
	Фрикадельки из птицы	173	11,82	10,55	7,70	0,39	80	325
	Соус сметанный с томатом	24	0,53	1,50	2,11	0,40	30	373
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	139	3,53	3,13	24,24		130	179
	Салат из кукурузы (консервированной)	58	1,02	3,19	6,21	2,23	50	12
	Суп картофельный на к/б	109	2,67	2,16	19,62	7,68	180/20	83
	Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Полдник		204	4,09	5,90	33,80			
	Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
	Компот из изюма	89	0,34		22,00		200	394
Ужин		481	28,92	23,25	39,19	2,05		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Салат из горошка зеленого консервированного	37	1,38	2,29	2,81	1,90	50	10
	Рыба запеченная в омлете (минтай)	275	22,13	19,98	1,81	0,13	150	229
Итого за день:		1 865	71,64	70,15	236,80	16,14		
Стоимость питания 179 руб.								

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ**02.11.2024 суббота**

Халаева А.М.

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак								
	Каша вязкая пшенная (на молоке и воде)	394	12,05	18,29	45,56	1,26		
		163	4,86	5,67	23,24	0,32	180/5	183
	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
Второй завтрак								
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00		
		47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед								
	Салат из кукурузы (консервированной)	631	21,45	17,95	95,75	9,39		
		46	0,82	2,55	4,97	1,79	40	12
	Суп картофельный на к/б	98	2,40	1,94	17,66	6,91	180	83
	Фрикадельки из птицы	130	8,82	7,88	5,85	0,29	60	325
	Соус сметанный с томатом	24	0,53	1,50	2,11	0,40	30	373
	Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180	394
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	139	3,53	3,13	24,24		130	179
Полдник								
	Компот из изюма	195	4,05	5,90	31,60			
		80	0,30		19,80		180	394
	Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин								
	Чай с сахаром	437	25,91	20,56	37,15	2,01		
		29	0,05	0,01	7,30	0,01	180	411
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Салат из горошка зеленого консервированного	37	1,38	2,29	2,81	1,90	50	10
	Рыба запеченная в омлете (минтай)	239	19,18	17,31	1,57	0,10	130	229
Итого за день:		1 704	63,86	62,70	221,36	14,66		
Стоимость питания 179 руб.								

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**02.11.2024 суббота**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		257	6,92	5,04	46,00	0,02		
	Каша вязкая пшенная на воде	151	3,83	4,45	23,95		200/5	183
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	Хлеб пшеничный	69	2,98	0,56	12,95		35	
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед		704	24,93	21,48	102,52	10,70		
	Фрикадельки из птицы	173	11,82	10,55	7,70	0,39	80	325
	Соус сметанный с томатом	24	0,53	1,50	2,11	0,40	30	373
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	139	3,53	3,13	24,24		130	179
	Салат из кукурузы (консервированной)	58	1,02	3,19	6,21	2,23	50	12
	Суп картофельный на к/б	109	2,67	2,16	19,62	7,68	180/20	83
	Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Полдник		204	4,09	5,90	33,80			
	Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
	Компот из изюма	89	0,34		22,00		200	394
Ужин		440	25,92	19,89	39,19	2,45		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Салат из горошка зеленого консервированного	37	1,38	2,29	2,81	1,90	50	10
	Рыба запеченная в омлете (минтай)(аллергик)	234	19,13	16,62	1,81	0,53	150	229
Итого за день:		1 652	62,26	52,31	232,81	15,17		
Стоимость питания 179 руб.								