

И.о.Заведующего

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

Муравьева Т.Ф.

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ

03.10.2023 вторник

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	384	9,43	16,09	50,36	0,44		
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 вязкая рисовая (на воде)	166	2,80	3,80	30,06		200/5	183
Второй завтрак	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед	673	29,29	21,67	90,28	23,08		
Гуляш из отварного мяса	156	12,89	10,19	3,28	0,69	50/50	293
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	38	0,78	2,05	4,21	18,00	50	21
Суп картофельный с фасолью	115	4,89	4,09	14,57	3,72	200	87
Компот из кураги	82	0,56		19,91	0,40	200	394
Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27	150/5	183
Полдник	167	3,42	3,81	29,83	0,78		
Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50	452
Ужин	324	11,64	9,99	46,90	41,32		
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	
Капуста тушеная(Бигус)	155	6,23	9,01	12,33	41,30	180/20	143
Итого за день:	1 592	54,18	51,96	227,17	75,62		

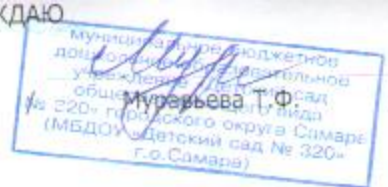
**МЕНЮ****03.10.2023 вторник**

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	476	14,25	21,11	57,12	1,36		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55 3	
Кофейный напиток с молоком	84	2,68	2,84	11,80	0,47	180 414	
Каша рисовая вязкая молочная	211	5,05	6,01	34,12	0,47	180/5/5 182	
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	25,99	18,94	85,35	22,13		
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	31	0,62	1,63	3,37	14,40	40 21	
Суп картофельный с фасолью	103	4,40	3,68	13,11	3,35	180 87	
Гуляш из отварного мяса	127	10,29	8,29	2,64	3,75	40/40 293	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Компот из кураги	74	0,51		17,92	0,36	180 394	
Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27	150/5 183	
Полдник	260	15,48	5,98	36,00	1,10		
Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50 441	
Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180	
Ужин	288	10,87	7,85	43,61	36,91		
Капуста тушеная(Бигус)	127	5,52	6,89	10,84	36,90	160/20 143	
Чай с сахаром	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	
Итого за день:	1 685	66,99	54,28	231,88	71,50		

И.о.Заведующего



Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ**03.10.2023 вторник**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	485	13,16	20,09	62,80	1,04		
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	
Каша рисовая вязкая молочная	197	3,09	4,07	36,98		200/5/5 182	
Второй завтрак	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100 386	
Обед	673	29,29	21,67	90,28	23,08		
Гуляш из отварного мяса	156	12,89	10,19	3,28	0,69	50/50 293	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	38	0,78	2,05	4,21	18,00	50 21	
Суп картофельный с фасолью	115	4,89	4,09	14,57	3,72	200 87	
Компот из кураги	82	0,56		19,91	0,40	200 394	
Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27	150/5 183	
Полдник	273	16,48	6,28	37,70	1,22		
Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50 441	
Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин	324	11,64	9,99	46,90	41,32		
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	
Капуста тушеная(Бигус)	155	6,23	9,01	12,33	41,30	180/20 143	
Итого за день:	1 799	70,97	58,43	247,48	76,66		