МБДОУ "Детский сад №320"г.о.Самара

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

/ Халаева А.М. /

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

04.04.2024 четверг

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	**467**	**15,92**	**22,88**	**49,41**	**2,00**		
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 "Геркулес" жидкая на молоке	225	8,21	9,70	26,24	0,96	200/5/5	199
Второй завтрак	**44**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**10,00**		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед	**559**	**18,77**	**14,58**	**88,05**	**32,75**		
Икра свекольная	50	1,17	2,30	6,17	3,36	50	55
Птица, тушенная с овощами	182	10,38	7,51	18,16	8,03	40/160	319
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,72	3,78	12,35	5,36	200	82
Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Полдник	**269**	**12,98**	**6,75**	**39,11**	**1,20**		
Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин	**569**	**24,26**	**12,71**	**89,41**	**9,40**		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Лимонный напиток	117	0,47	0,05	28,75	8,40	200	392
Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Котлеты или биточки рыбные запеченные(ГОРБУША)	141	15,16	7,08	4,25	0,10	70/3	271
Итого за день:	**1 908**	**72,33**	**57,32**	**275,78**	**55,35**		

Стоимость питания 179 руб.

МБДОУ "Детский сад №320"г.о.Самара

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Халаева А.М. /

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ

04.04.2024 четверг

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	**414**	**13,95**	**20,37**	**43,84**	**1,72**		
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 "Геркулес" жидкая на молоке	183	6,76	7,75	21,52	0,78	170/5/5	199
Второй завтрак	**44**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**10,00**		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед	**574**	**23,92**	**17,73**	**79,72**	**29,39**		
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	81	1,54	3,41	11,11	4,82	180	82
Птица, тушенная с овощами	227	15,96	11,49	14,89	7,48	20/160	319
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
Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,94	2,69	40	55
Полдник	**256**	**11,98**	**6,45**	**37,41**	**1,08**		
Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180	
Ужин	**524**	**19,23**	**11,03**	**86,67**	**8,54**		
Лимонный напиток	106	0,42	0,04	25,88	7,56	180	392
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Котлеты или биточки рыбные запеченные(горбуша)	107	10,18	5,41	4,38	0,08	60	271
Итого за день:	**1 812**	**69,48**	**55,98**	**257,44**	**50,73**		

Стоимость питания 179 руб.