

Каримова Ирина Рустамовна
 учреждение "Детский сад
 общеразвивающего вида
 №320" городского округа Самары
 (МБДОУ "Детский сад №320"
 г.о.Самара)

МЕНЮ

04.10.2022 вторник

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	511	17,79	23,38	57,41	1,77		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Какао с молоком	89	3,45	3,48	11,00	0,58	180	416
Каша вязкая манная молочная	241	7,82	7,64	35,21	0,77	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	465	16,20	10,57	76,18	5,76		
Салат из кукурузы (консервированной)	46	0,82	2,55	4,97	1,79	40	12
Суп картофельный с мучными клецками	63	1,96	2,13	9,07	3,01	180	91
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	
Плов с мясом	162	8,07	4,94	21,22	0,96	40/110	321
Полдник	215	5,55	2,42	42,72	2,23		
Булочка "Творожная"	134	5,28	2,26	23,00	0,07	50	470
Компот из вишни	81	0,27	0,16	19,72	2,16	180	390
Ужин	292	11,00	7,90	44,44	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	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:	1 527	50,94	44,67	230,55	56,67		

МЕНЮ

04.10.2022 вторник

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	548	18,86	24,45	63,34	1,98		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Какао с молоком	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200	416
Каша вязкая манная молочная	266	8,64	8,44	38,92	0,94	210	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	545	19,31	13,11	87,22	7,28		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Плов с мясом	216	10,76	6,59	28,29	1,71	200	321
Салат из кукурузы (консервированной)	58	1,02	3,19	6,21	2,23	50	12
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Суп картофельный с мучными клецками	70	2,17	2,38	10,08	3,34	200	91
Полдник	224	5,58	2,44	44,91	2,74		
Булочка "Творожная"	134	5,28	2,26	23,00	0,07	50	470
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,67	200	390
Ужин	314	11,67	8,69	47,44	45,58		
Капуста тушеная(Бигус)	141	6,13	7,66	12,04	45,56	200	143
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:	1 676	55,83	49,08	252,72	67,57		