

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ**05.09.2023 вторник**

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	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100 418	
Обед	643	30,28	23,09	78,23	28,19		
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	
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	
Жаркое по-домашнему (азу)	303	19,45	16,83	18,36	10,08	60/110 292	
Полдник	271	11,56	12,78	27,42	0,24		
Ряженка	133	5,08	9,50	6,72	0,22	180 420	
Ватрушки (дрожжевое тесто, творожные)	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50 441	
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:	1 725	67,36	64,83	217,68	68,70		

Заведующий

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**05.09.2023 вторник**

Каримова И.Р.
д.пед.наук, к.пед.наук, к.т.н.
учрежденный педагогический
общественный педагог
№ 320- городского округа Самар
(МБДОУ "Детский сад № 320-
г.о.Самара)

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ реп
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	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	766	37,40	29,85	86,72	40,40		
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	39	0,78	2,04	4,21	22,50	50	21
Суп картофельный с фасолью	114	4,89	4,09	14,57	4,14	200	87
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Компот из кураги	82	0,57		19,91	0,44	200	394
Жаркое по-домашнему (азу)	399	25,87	22,77	22,56	13,32	80/140	292
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:	1 688	62,29	59,74	225,11	84,94		

Заведующий

Каримова И.Р.

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ**05.09.2023 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	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100 418	
Обед	767	37,40	29,85	86,72	39,98		
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	39	0,78	2,04	4,21	22,50	50 21	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Компот из кураги	82	0,57		19,91	0,44	200 394	
Суп картофельный с фасолью	115	4,89	4,09	14,57	3,72	200 87	
Жаркое по-домашнему (азу)	399	25,87	22,77	22,56	13,32	80/140 292	
Полдник	303	12,48	15,28	28,90	0,62		
Ватрушки (дрожжевое тесто, творожные)	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50 441	
Ряженка	165	6,00	12,00	8,20	0,60	200 420	
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:	1 926	75,08	75,21	236,62	84,96		