

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

МЕНЮ

06.10.2022 четверг

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ реп
Завтрак	489	14,55	20,28	62,13	1,69		
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 кукурузная вязкая молочная	258	7,36	7,66	39,81	0,75	180/5/5	182
Второй завтрак	68	5,00	1,50	8,50	0,60		
Йогурт	68	5,00	1,50	8,50	0,60	100	
Обед	658	26,55	18,38	96,57	31,39		
Салат из картофеля с солеными огурцами	31	0,52	1,83	3,14	1,92	40	23
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Котлеты рубленные из курицы	164	9,43	9,65	9,98	0,50	60	322
Компот из свежих яблок	80	0,13	0,12	19,56	23,76	180	390
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Суп рыбный с крупой (минтай)	89	5,90	2,38	10,96	5,21	180	95
Полдник	300	4,03	1,75	66,91	0,47		
Компот из чернослива	145	0,78		35,47	0,43	180	390
Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	155	3,25	1,75	31,44	0,04	50	441
Ужин	322	8,55	6,13	58,10	2,47		
Чай с лимоном	29	0,08	0,01	7,24	0,60	180	412
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рис отварной с овощами	117	2,42	2,00	22,28	0,75	150	334
Икра кабачковая	44	0,75	3,17	3,11	1,12	40	54
Итого за день:	1 837	58,68	48,04	292,21	36,62		

Каримова Ирина Рустамовна
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №320» г.о.Самара

МЕНЮ
06.10.2022 четверг
Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет
Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	527	15,84	21,65	67,17	1,96		
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 кукурузная вязкая молочная	285	8,13	8,47	44,00	0,92	210	182
Второй завтрак	68	5,00	1,50	8,50	0,60		
Йогурт	68	5,00	1,50	8,50	0,60	100	
Обед	720	31,32	23,05	96,76	38,27		
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Котлеты рубленые из курицы	195	13,35	13,26	5,61	0,09	70	322
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Салат из картофеля с солеными огурцами	43	0,68	2,61	4,31	6,00	50	23
Компот из свежих яблок	89	0,15	0,14	21,73	26,40	200	390
Суп рыбный с крупой (минтай)	99	6,57	2,64	12,18	5,78	200	95
Полдник	316	4,12	1,75	70,85	0,57		
Компот из чернослива	161	0,87		39,41	0,53	200	390
Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	155	3,25	1,75	31,44	0,04	50	441
Ужин	324	8,81	6,95	56,34	3,28		
Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рис отварной с овощами	117	2,42	2,00	22,28	0,75	150	334
Икра кабачковая	55	0,94	3,96	3,89	1,75	50	54
Итого за день:	1 955	65,10	54,90	299,62	44,68		