

МЕНЮ

08.06.2022 среда

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	499	22,76	22,43	51,52	0,76		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Чай с молоком	90	2,74	2,84	13,38	0,54	200	413
Пудинг из творога (запеченный)	273	17,57	12,04	23,52	0,22	140/30	249
Второй завтрак	82	3,00	6,00	4,10	0,30		
Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед	703	32,86	26,75	82,21	109,39		
Котлеты, биточки, шницели рубленые	125	10,08	7,24	4,86	0,09	70	299
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Пюре из бобовых с маслом	238	13,81	6,16	31,66		150	199
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	91	2,46	5,55	7,76	11,09	205	73
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	40	0,57	3,07	2,47	10,21	50	14
Полдник	224	3,28	3,93	44,02	2,67		
Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,67	200	390
Ужин	394	18,16	12,83	51,45	0,83		
Суп молочный с гречневой крупой	140	5,59	5,78	16,50	0,81	200	101
Яйца вареные 1/2	85	7,16	6,07	0,38		1/2	227
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	
Итого за день:	1 902	80,06	71,94	233,30	113,95		

Каримова Ирина Рустамовна

Министерство образования и науки Самарской области
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №320" г.о.Самара

МЕНЮ

08.06.2022 среда

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	404	18,38	18,79	40,42	0,75		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Пудинг из творога (запеченный)	180	13,04	8,19	13,54	0,18	120/30	249
Чай с молоком	88	2,89	3,05	12,26	0,57	180	413
Второй завтрак	82	3,00	6,00	4,10	0,30		
Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед	654	29,84	24,24	79,16	96,49		
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	32	0,46	2,46	1,98	8,17	40	14
Котлеты, биточки, шницели рубленые	139	9,32	7,07	9,64	0,09	60	299
Напиток из плодов шиповника	63	0,57	3,41	7,63	79,20	180	417
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Пюре из бобовых с маслом	206	11,97	5,34	27,44		130	199
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	82	2,22	5,01	7,00	9,03	180/5	73
Полдник	215	3,25	3,91	41,83	2,16		
Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Компот из вишни	81	0,27	0,16	19,72	2,16	180	390
Ужин	372	17,54	12,23	48,00	0,67		
Суп молочный с гречневой крупой	126	5,03	5,20	14,85	0,66	180	101
Яйца вареные 1/2	85	7,16	6,07	0,38		1/2	227
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:	1 727	72,01	65,17	213,51	100,37		