

Заведующий

Каримова И.Р.
 / МБДОУ "Детский сад №320" городского округа Самар
 (МБДОУ "Детский сад №320" г.о.Самара) /

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ**08.08.2023 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	82	3,00	6,00	4,10	0,30		
Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед	749	30,93	21,62	107,49	27,31		
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	39	0,78	2,04	4,21	22,50	50	21
Гуляш из отварного мяса	156	12,89	10,19	3,28	0,69	50/50	293
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	225	6,51	4,35	40,05		150/5	179
Суп картофельный с фасолью	115	4,89	4,09	14,57	3,72	200	87
Компот из кураги	82	0,56		19,91	0,40	200	394
Полдник	202	7,23	3,28	35,85	3,02		
Ватрушки (дрожжевое тесто, творожные)	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50	441
Сок яблочный	64	0,75		15,15	3,00	200	418
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:	1 842	65,96	60,98	257,14	72,99		

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ
Каримова И.Р.

Кухня
Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ
08.08.2023 вторник

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	454	12,87	19,82	55,88	1,04		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55 3	
Каша вязкая рисовая (на воде)	166	2,80	3,80	30,06		200/5 183	
Кофейный напиток на воде (аллергик)	107	3,55	3,76	14,62	0,62	200 414	
Обед	674	29,29	21,66	90,28	27,58		
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	39	0,78	2,04	4,21	22,50	50 21	
Гуляш из отварного мяса	156	12,89	10,19	3,28	0,69	50/50 293	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Суп картофельный с фасолью	115	4,89	4,09	14,57	3,72	200 87	
Компот из кураги	82	0,56		19,91	0,40	200 394	
Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27	150/5 183	
Полдник	211	4,01	3,77	40,28	3,00		
Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50 452	
Сок яблочный	64	0,75		15,15	3,00	200 418	
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:	1 663	57,80	55,24	233,34	72,94		