

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

**МЕНЮ****09.06.2023 пятница**

| Наименование                      | Энерг.<br>цен. | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г) | №<br>реп |
|-----------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|----------|
| <b>Завтрак</b>                    | <b>516</b>     | <b>23,57</b> | <b>23,35</b> | <b>52,76</b>  | <b>0,84</b>  |         |          |
| Бутерброды с маслом               | 136            | 2,45         | 7,55         | 14,62         |              | 30/10   | 1        |
| Кофейный напиток с молоком        | 107            | 3,55         | 3,76         | 14,62         | 0,62         | 200     | 414      |
| Пудинг из творога (запеченный)    | 273            | 17,57        | 12,04        | 23,52         | 0,22         | 140/30  | 249      |
| <b>Второй завтрак</b>             | <b>68</b>      | <b>5,00</b>  | <b>1,50</b>  | <b>8,50</b>   | <b>0,60</b>  |         |          |
| Йогурт                            | 68             | 5,00         | 1,50         | 8,50          | 0,60         | 100     |          |
| <b>Обед</b>                       | <b>539</b>     | <b>14,79</b> | <b>13,27</b> | <b>90,05</b>  | <b>32,12</b> |         |          |
| Капуста тушеная с мясом           | 130            | 3,69         | 6,45         | 14,38         | 20,52        | 70/130  | 354      |
| Хлеб пшеничный                    | 45             | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |          |
| Хлеб ржаной                       | 174            | 6,60         | 1,20         | 34,10         |              | 50      |          |
| Компот из смеси сухофруктов       | 69             | 0,06         |              | 17,17         |              | 200     | 394      |
| Салат из репчатого лука           | 48             | 0,70         | 3,00         | 4,55          | 5,00         | 50      | 11       |
| Суп картофельный с крупой пшенной | 73             | 1,74         | 2,27         | 11,43         | 6,60         | 200     | 86       |
| <b>Полдник</b>                    | <b>179</b>     | <b>4,50</b>  | <b>5,90</b>  | <b>26,95</b>  | <b>3,00</b>  |         |          |
| Печенье промышленное              | 115            | 3,75         | 5,90         | 11,80         |              | 50      |          |
| Сок яблочный                      | 64             | 0,75         |              | 15,15         | 3,00         | 200     | 418      |
| <b>Ужин</b>                       | <b>479</b>     | <b>16,03</b> | <b>18,08</b> | <b>63,04</b>  | <b>26,16</b> |         |          |
| Яблоки                            | 44             | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 10,00        | 100     | 386      |
| Хлеб пшеничный                    | 45             | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |          |
| Хлеб ржаной                       | 87             | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |          |
| Омлет натуральный                 | 198            | 10,13        | 16,69        | 1,87          | 0,16         | 110     | 229      |
| Кисель из черной смородины        | 105            | 0,20         | 0,04         | 25,90         | 16,00        | 200     | 396      |
| <b>Итого за день:</b>             | <b>1 781</b>   | <b>63,89</b> | <b>62,10</b> | <b>241,30</b> | <b>62,72</b> |         |          |

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

**МЕНЮ****09.06.2023 пятница**

| Наименование                      | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г) | № рец |
|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                    | <b>418</b>   | <b>18,75</b> | <b>18,64</b> | <b>43,66</b>  | <b>0,65</b>  |         |       |
| Бутерброды с маслом               | 136          | 2,45         | 7,55         | 14,62         |              | 30/10   | 1     |
| Пудинг из творога (запеченный)    | 198          | 13,62        | 8,25         | 17,24         | 0,18         | 140/10  | 249   |
| Кофейный напиток с молоком        | 84           | 2,68         | 2,84         | 11,80         | 0,47         | 180     | 414   |
| <b>Второй завтрак</b>             | <b>68</b>    | <b>5,00</b>  | <b>1,50</b>  | <b>8,50</b>   | <b>0,60</b>  |         |       |
| Йогурт                            | 68           | 5,00         | 1,50         | 8,50          | 0,60         | 100     |       |
| <b>Обед</b>                       | <b>424</b>   | <b>11,14</b> | <b>11,55</b> | <b>68,90</b>  | <b>28,06</b> |         |       |
| Салат из репчатого лука           | 34           | 0,53         | 2,11         | 3,31          | 1,60         | 40      | 11    |
| Капуста тушеная с мясом           | 130          | 3,69         | 6,45         | 14,38         | 20,52        | 70/130  | 354   |
| 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      |       |
| Суп картофельный с крупой пшенной | 66           | 1,57         | 2,04         | 10,29         | 5,94         | 180     | 86    |
| <b>Полдник</b>                    | <b>192</b>   | <b>4,43</b>  | <b>5,90</b>  | <b>30,31</b>  | <b>1,44</b>  |         |       |
| Печенье промышленное              | 115          | 3,75         | 5,90         | 11,80         |              | 50      |       |
| Сок яблочный                      | 77           | 0,68         |              | 18,51         | 1,44         | 180     | 418   |
| <b>Ужин</b>                       | <b>468</b>   | <b>16,01</b> | <b>18,08</b> | <b>60,45</b>  | <b>24,56</b> |         |       |
| Яблоки                            | 44           | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 10,00        | 100     | 386   |
| Хлеб пшеничный                    | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |       |
| Хлеб ржаной                       | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |       |
| Кисель из черной смородины        | 94           | 0,18         | 0,04         | 23,31         | 14,40        | 180     | 396   |
| Омлет натуральный                 | 198          | 10,13        | 16,69        | 1,87          | 0,16         | 110     | 229   |
| <b>Итого за день:</b>             | <b>1 570</b> | <b>55,33</b> | <b>55,67</b> | <b>211,82</b> | <b>55,31</b> |         |       |

Заведующего

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

**МЕНЮ****09.06.2023 пятница**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 320» городского округа Самар (МБДОУ «Детский сад № 320» г.о. Самара)

Каримова Ирина

| Наименование                      | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г) | № рец |
|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                    | <b>300</b>   | <b>5,90</b>  | <b>12,07</b> | <b>42,04</b>  | <b>0,98</b>  |         |       |
| Бутерброды с маслом               | 136          | 2,45         | 7,55         | 14,62         |              | 30/10   | 1     |
| Чай с сахаром                     | 37           | 0,11         | 0,03         | 9,10          | 0,02         | 190/10  | 411   |
| Каша "Геркулес" (аллергик)        | 127          | 3,34         | 4,49         | 18,32         | 0,96         | 200/5/5 | 199   |
| <b>Обед</b>                       | <b>552</b>   | <b>15,16</b> | <b>13,92</b> | <b>91,49</b>  | <b>36,43</b> |         |       |
| Капуста тушеная с мясом           | 143          | 4,06         | 7,10         | 15,82         | 24,83        | 220     | 354   |
| Хлеб пшеничный                    | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |       |
| Хлеб ржаной                       | 174          | 6,60         | 1,20         | 34,10         |              | 50      |       |
| Компот из смеси сухофруктов       | 69           | 0,06         |              | 17,17         |              | 200     | 394   |
| Салат из репчатого лука           | 48           | 0,70         | 3,00         | 4,55          | 5,00         | 50      | 11    |
| Суп картофельный с крупой пшенной | 73           | 1,74         | 2,27         | 11,43         | 6,60         | 200     | 86    |
| <b>Полдник</b>                    | <b>179</b>   | <b>4,50</b>  | <b>5,90</b>  | <b>26,95</b>  | <b>3,00</b>  |         |       |
| Печенье промышленное              | 115          | 3,75         | 5,90         | 11,80         |              | 50      |       |
| Сок яблочный                      | 64           | 0,75         |              | 15,15         | 3,00         | 200     | 418   |
| <b>Ужин</b>                       | <b>479</b>   | <b>16,03</b> | <b>18,08</b> | <b>63,04</b>  | <b>26,16</b> |         |       |
| Яблоки                            | 44           | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 10,00        | 100     | 386   |
| Хлеб пшеничный                    | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |       |
| Хлеб ржаной                       | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |       |
| Омлет натуральный                 | 198          | 10,13        | 16,69        | 1,87          | 0,16         | 110     | 229   |
| Кисель из черной смородины        | 105          | 0,20         | 0,04         | 25,90         | 16,00        | 200     | 396   |
| <b>Итого за день:</b>             | <b>1 510</b> | <b>41,59</b> | <b>49,96</b> | <b>223,52</b> | <b>66,57</b> |         |       |