

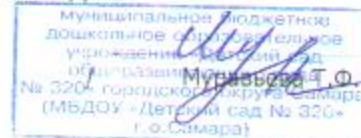
Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**10.10.2023 вторник**

Муравьева Т.Ф.
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 320» городского округа Самар (МБДОУ «Детский сад № 320» г.о.Самара)

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	361	6,95	11,78	56,91	0,02		
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 ячневая вязкая на воде (аллергик)	188	4,39	4,20	33,19		200/5/5	182
Обед	681	24,85	25,12	89,17	14,63		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Плов с мясом	333	17,11	16,87	28,27	1,74	200	321
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	390
Салат из картофеля с солеными огурцами	43	0,68	2,61	4,31	6,00	50	23
Свекольник с картофелем на м/б	83	1,46	4,51	9,21	4,49	200	69
Полдник	224	3,90	7,55	35,12	88,00		
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50	452
Ужин	358	8,62	12,57	52,44	19,22		
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	
Рагу из овощей	189	3,21	11,59	17,87	19,20	190/10	148
Итого за день:	1 624	44,32	57,02	233,64	121,87		



Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ**10.10.2023 вторник**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	506	17,55	23,38	56,55	1,75		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55 3	
Какао с молоком	89	3,45	3,48	11,00	0,58	180 416	
Каша ячневая вязкая молочная	236	7,58	7,64	34,35	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	569	20,24	19,65	77,82	9,10		
Салат из картофеля с солеными огурцами	31	0,52	1,83	3,14	1,92	40 23	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Компот из вишни	81	0,27	0,16	19,72	2,16	180 390	
Плов с мясом	250	12,83	12,65	21,20	0,98	40/110 321	
Свекольник с картофелем на м/б	75	1,32	4,06	8,29	4,04	180 69	
Полдник	197	5,85	5,67	30,63	79,27		
Напиток из плодов шиповника	63	0,57	3,41	7,63	79,20	180 417	
Булочка "Творожная"	134	5,28	2,26	23,00	0,07	50 470	
Ужин	331	8,24	11,39	48,85	17,29		
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	
Рагу из овощей	170	2,89	10,43	16,08	17,28	175/5 148	
Итого за день:	1 671	56,88	61,59	222,35	108,01		

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ**10.10.2023 вторник**

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение - Детский сад № 320 - городского округа Самара (МБДОУ - Детский сад № 320 - г.о.Самара)

Муромцева Т.Ф.

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	470	14,61	20,21	57,61	1,04		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55 3	
Какао с молоком	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200 416	
Каша ячневая вязкая молочная	188	4,39	4,20	33,19		200/5/5 182	
Второй завтрак	68	5,00	1,50	8,50	0,60		
Йогурт	68	5,00	1,50	8,50	0,60	100	
Обед	681	24,85	25,12	89,17	14,63		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Плов с мясом	333	17,11	16,87	28,27	1,74	200 321	
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200 390	
Салат из картофеля с солеными огурцами	43	0,68	2,61	4,31	6,00	50 23	
Свекольник с картофелем на м/б	83	1,46	4,51	9,21	4,49	200 69	
Полдник	211	5,92	6,04	32,99	88,07		
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200 417	
Булочка "Творожная"	134	5,28	2,26	23,00	0,07	50 470	
Ужин	358	8,62	12,57	52,44	19,22		
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	
Рагу из овощей	189	3,21	11,59	17,87	19,20	190/10 148	
Итого за день:	1 788	59,00	65,44	240,71	123,56		