



Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ**12.05.2023 пятница**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	448	15,96	22,85	44,52	1,67		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55 3	
Кофейный напиток с молоком	84	2,68	2,84	11,80	0,47	180 414	
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	183	6,76	7,75	21,52	0,78	170/5/5 199	
Второй завтрак	68	5,00	1,50	8,50	0,60		
Йогурт	68	5,00	1,50	8,50	0,60	100	
Обед	688	25,87	21,36	97,97	10,15		
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150 219	
Бефстроганов из отварного мяса	115	8,85	8,13	1,60		30/30 294	
Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180 394	
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	82	2,22	5,01	7,00	9,03	180/5 73	
Икра кабачковая	44	0,75	3,17	3,11	1,12	40 54	
Полдник	144	3,80	5,91	19,10	0,01		
Чай с сахаром	29	0,05	0,01	7,30	0,01	180 411	
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	437	16,40	21,45	44,77	89,36		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100 386	
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	
Омлет натуральный	198	10,13	16,69	1,87	0,16	110 229	
Итого за день:	1 785	67,03	73,07	214,86	101,79		

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ**12.05.2023 пятница**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	513	18,28	25,72	52,06	2,00		
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 "Геркулес" жидкая на молоке	225	8,21	9,70	26,24	0,96	200/5/5	199
Второй завтрак	68	5,00	1,50	8,50	0,60		
Йогурт	68	5,00	1,50	8,50	0,60	100	
Обед	647	24,48	23,45	84,44	11,41		
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	91	2,46	5,55	7,75	10,01	200/5	73
Бефстроганов из отварного мяса	134	10,33	9,49	1,87		40/40	294
Икра кабачковая	55	0,94	3,96	3,89	1,40	50	54
Полдник	152	3,86	5,93	20,90	0,02		
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	451	16,47	21,82	47,13	98,16		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
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	
Омлет натуральный	198	10,13	16,69	1,87	0,16	110	229
Итого за день:	1 831	68,09	78,42	213,03	112,19		

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**12.05.2023 пятница**

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

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	345	9,97	16,78	38,62	1,40		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55 3	
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
Обед	647	24,48	23,45	84,44	12,49		
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	91	2,46	5,55	7,76	11,09	205	73
Бефстроганов из отварного мяса	134	10,33	9,49	1,87		40/40	294
Икра кабачковая	55	0,94	3,96	3,89	1,40	50	54
Полдник	152	3,86	5,93	20,90	0,02		
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	451	16,47	21,82	47,13	98,16		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
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	
Омлет натуральный	198	10,13	16,69	1,87	0,16	110	229
Итого за день:	1 595	54,78	67,98	191,09	112,07		