

Заведующего

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ**14.06.2023 среда**

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

Каримова Ирина

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	587	27,56	29,67	52,38	1,22		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55 3	
Пудинг творожно-манный с повидлом	318	18,15	14,36	28,92	0,23	160 249	
Чай с молоком	88	2,89	3,05	12,26	0,57	180 413	
Второй завтрак	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100 386	
Обед	651	29,82	24,24	78,57	98,28		
Котлеты, биточки, шницели рубленные	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	
Салат из свежих помидоров с луком зеленым	29	0,44	2,46	1,39	9,96	40 14	
Полдник	237	12,75	8,60	27,10	1,08		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180	
Ужин	315	12,77	8,18	47,75	0,67		
Суп молочный с гречневой крупой	126	5,03	5,20	14,85	0,66	180 101	
Яйца вареные 1/2	28	2,39	2,02	0,13		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:	1 834	83,30	71,09	215,60	111,25		

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ**14.06.2023 среда**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	589	27,41	29,46	53,50	1,19		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Пудинг творожно-манный с повидлом	318	18,15	14,36	28,92	0,23	160	249
Чай с молоком	90	2,74	2,84	13,38	0,54	200	413
Второй завтрак	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед	700	32,84	26,76	81,47	110,55		
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	7,75	10,01	200/5	73
Салат из свежих помидоров с луком зеленым	37	0,55	3,08	1,74	12,45	50	14
Полдник	250	13,75	8,90	28,80	1,20		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин	337	13,39	8,78	51,21	0,75		
Яйца вареные 1/2	28	2,39	2,02	0,13		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	
Суп молочный с гречневой крупой	140	5,59	5,78	16,51	0,73	200	101
Итого за день:	1 920	87,79	74,30	224,78	123,69		

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**14.06.2023 среда**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ реп
Завтрак	397	10,96	16,11	52,20	1,29		
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 вязкая манная на воде (аллергик)	179	4,33	3,82	31,90	0,85	200/5/5	182
Второй завтрак	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед	698	32,78	26,62	81,27	110,31		
Котлеты, биточки, шницели рубленные	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 (аллергик)	89	2,40	5,41	7,55	9,77	200	73
Салат из свежих помидоров с луком зеленым	37	0,55	3,08	1,74	12,45	50	14
Полдник	205	4,05	6,08	33,71	2,40		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	390
Ужин	399	14,67	7,85	67,34	0,02		
Яйца вареные 1/2	28	2,39	2,02	0,13		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	
Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	202	6,87	4,85	32,64		150	330
Итого за день:	1 743	62,86	57,06	244,32	124,02		