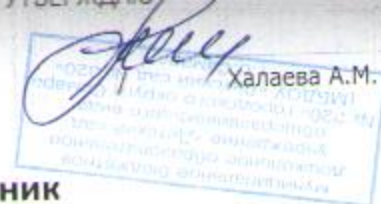


Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**14.10.2024 понедельник**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		285	7,42	4,41	53,95	0,87		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	Хлеб пшеничный	69	2,98	0,56	12,95		35	
	Каша вязкая манная на воде (аллергик)	179	4,33	3,82	31,90	0,85	200/5/5	182
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед		691	28,71	23,08	92,17	5,73		
	Котлеты рубленые из курицы	195	13,35	13,26	5,61	0,09	70	322
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	175	5,95	4,20	28,29		130	330
	Компот из кураги	82	0,56		19,91	0,40	200	394
	Салат из горошка зеленого консервированного	37	1,38	2,29	2,81	1,90	50	10
	Суп картофельный с мучными клецками(куриный)	70	2,17	2,38	10,08	3,34	200	91
Полдник		178	3,22	1,64	37,66	0,20		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	Кух с масляно -сахарной крошкой	141	3,11	1,61	28,56	0,18	50	442
Ужин		531	24,56	11,17	82,94	16,00		
	Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
	Фрикадельки рыбные (горбуша)	132	13,79	6,73	4,11		80	279
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Итого за день:		1 732	64,31	40,30	278,02	24,80		
Стоимость питания 179 руб.								



Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ**14.10.2024 понедельник**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		465	13,16	18,24	62,09	1,34		
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
	Чай с молоком	88	2,89	3,05	12,26	0,57	180	413
	Каша вязкая манная молочная	241	7,82	7,64	35,21	0,77	180/5/5	182
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед		601	23,37	17,46	87,42	7,25		
	Котлеты рубленные из курицы	129	9,05	8,21	4,60	0,08	60	322
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Компот из кураги	74	0,51		17,92	0,36	180	394
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	175	5,95	4,20	28,29		130	330
	Суп картофельный с мучными клецками (куриный)	58	1,38	2,02	8,67	3,01	180	91
	Салат из горошка зеленого консервированного и репчатого лука	33	1,18	2,08	2,47	3,80	40	10
Полдник		236	7,84	6,68	36,26	1,02		
	Молоко кипяченое	95	4,73	5,07	7,70	0,84	180	419
	Кух с масляно -сахарной крошкой	141	3,11	1,61	28,56	0,18	50	442
Ужин		511	21,62	10,99	81,43	14,80		
	Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
	Фрикадельки рыбные (горбуша)	99	10,34	5,05	3,08		60	279
	Соус сметанный с томатом	24	0,53	1,50	2,11	0,40	30	373
	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
Итого за день:		1 860	66,39	53,37	278,50	26,41		
Стоимость питания 179 руб.								

Халаева А.М.,
Заведующий МБДОУ "Детский сад №9320" г.о.Самара

Кухня
Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ
14.10.2024 понедельник

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		423	9,71	14,46	63,46	0,54		
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
	Чай с молоком	90	2,74	2,84	13,38	0,54	200	413
	Каша вязкая манная молочная	197	4,52	4,07	35,46		200/5/5	182
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед		691	28,71	23,08	92,17	5,73		
	Котлеты рубленые из курицы	195	13,35	13,26	5,61	0,09	70	322
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	175	5,95	4,20	28,29		130	330
	Компот из кураги	82	0,56		19,91	0,40	200	394
	Суп картофельный с мучными клецками(куриный)	70	2,17	2,38	10,08	3,34	200	91
	Салат из горошка зеленого консервированного и репчатого лука	37	1,38	2,29	2,81	1,90	50	10
Полдник		247	8,37	7,24	37,11	1,22		
	Молоко кипяченое	106	5,26	5,63	8,55	1,04	200	419
	Кух с масляно -сахарной крошкой	141	3,11	1,61	28,56	0,18	50	442
Ужин		555	25,08	12,67	85,06	16,40		
	Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
	Соус сметанный с томатом	24	0,53	1,50	2,11	0,40	30	373
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
	Фрикадельки рыбные (горбуша)	132	13,78	6,73	4,12		80	279
Итого за день:		1 963	72,27	57,45	289,10	25,89		
Стоимость питания 179 руб.								