

Каримова И.Р.
МБДОУ "Детский сад №320" г.о.Самара

Кухня
Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ
15.08.2023 вторник

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	479	14,74	20,08	59,88	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 вязкая манная молочная	197	4,52	4,07	35,46		200/5/5	182
Второй завтрак	82	3,00	6,00	4,10	0,30		
Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед	525	18,89	12,19	85,02	30,62		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Суп картофельный с мучными клецками	70	2,17	2,38	10,08	3,34	200	91
Плов с мясом	215	10,76	6,57	28,30	1,28	70/130	321
Компот из черной смородины	82	0,28	0,05	19,99	24,00	200	393
Салат из свежих огурцов	26	0,38	2,24	1,18	2,00	50	
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	357	8,62	12,57	52,44	24,79		
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	188	3,21	11,59	17,87	24,77	200	148
Итого за день:	1 654	51,17	56,88	234,43	144,82		



Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**15.08.2023 вторник**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	461	14,55	19,83	56,32	1,89		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Каша вязкая манная на воде (аллергик)	179	4,33	3,82	31,90	0,85	200/5/5	182
Какао (аллергик)	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200	416
Обед	525	18,89	12,19	85,02	30,62		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Суп картофельный с мучными клецками	70	2,17	2,38	10,08	3,34	200	91
Плов с мясом	215	10,76	6,57	28,30	1,28	70/130	321
Компот из черной смородины	82	0,28	0,05	19,99	24,00	200	393
Салат из свежих огурцов	26	0,38	2,24	1,18	2,00	50	
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	357	8,62	12,57	52,44	24,79		
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	188	3,21	11,59	17,87	24,77	200	148
Итого за день:	1 567	45,96	52,14	228,90	145,30		