

Мураьева Т.Ф.
№ 320 - Детского округа Самар.
(МБДОУ - Детский сад № 320)
г.Самара)

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ

19.09.2023 вторник

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	384	9,43	16,09	50,36	0,44		
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 рисовая (на воде)	166	2,80	3,80	30,06		200/5	183
Второй завтрак	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед	766	37,40	29,86	86,72	35,44		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	38	0,78	2,05	4,21	18,00	50	21
Суп картофельный с фасолью	115	4,89	4,09	14,57	3,72	200	87
Компот из кураги	82	0,56		19,91	0,40	200	394
Жаркое по-домашнему (азу)	399	25,87	22,77	22,56	13,32	80/140	292
Полдник	167	3,42	3,81	29,83	0,78		
Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50	452
Ужин	445	13,40	21,91	48,62	14,90		
Сосиски отварные	130	5,50	11,95	0,20		50	291
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	146	2,49	8,98	13,85	14,88	150/5	148
Итого за день:	1 806	64,05	72,07	225,33	61,56		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №320" г.о. Самара
Муравьева Т.Ф.
(МБДОУ "Детский сад №320" г.о. Самара)

Кухня
Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ
19.09.2023 вторник

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	476	14,25	21,11	57,12	1,36		
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 рисовая вязкая молочная	211	5,05	6,01	34,12	0,47	180/5/5 182	
Второй завтрак	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100 386	
Обед	643	30,28	23,09	78,23	28,19		
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	31	0,62	1,63	3,37	14,40	40 21	
Суп картофельный с фасолью	103	4,40	3,68	13,11	3,35	180 87	
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	
Жаркое по-домашнему (азу)	303	19,45	16,83	18,36	10,08	60/110 292	
Полдник	260	15,48	5,98	36,00	1,10		
Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50 441	
Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180	
Ужин	437	13,34	21,89	46,82	14,89		
Сосиски отварные	130	5,50	11,95	0,20		50 291	
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	146	2,49	8,98	13,85	14,88	150/5 148	
Итого за день:	1 860	73,75	72,47	227,97	55,54		



Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

19.09.2023 вторник

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	485	13,16	20,09	62,80	1,04		
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 рисовая вязкая молочная	197	3,09	4,07	36,98		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	766	37,40	29,86	86,72	35,44		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	38	0,78	2,05	4,21	18,00	50	21
Суп картофельный с фасолью	115	4,89	4,09	14,57	3,72	200	87
Компот из кураги	82	0,56		19,91	0,40	200	394
Жаркое по-домашнему (азу)	399	25,87	22,77	22,56	13,32	80/140	292
Полдник	273	16,48	6,28	37,70	1,22		
Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50	441
Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин	445	13,40	21,91	48,62	14,90		
Сосиски отварные	130	5,50	11,95	0,20		50	291
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	146	2,49	8,98	13,85	14,88	150/5	148
Итого за день:	2 013	80,84	78,54	245,64	62,60		