

Заведующего

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

Кухня
Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ
20.04.2023 четверг

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	455	13,14	17,41	61,44	1,04		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Молоко кипяченое	106	5,26	5,63	8,55	1,04	200	419
Каша пшеничная вязкая молочная	213	5,43	4,23	38,27		200/5/5	182
Второй завтрак	38	0,90	0,20	8,10	60,00		
Апельсины	38	0,90	0,20	8,10	60,00	100	
Обед	601	23,87	19,34	82,94	35,75		
Птица, тушенная с овощами	227	15,96	11,49	14,89	7,48	160/20	319
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Кисель из черной смородины	104	0,20	0,04	25,90	17,78	200	396
Винегрет овощной с луком репчатым	48	0,69	3,08	4,33	5,13	50	46
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,72	3,78	12,35	5,36	200	82
Полдник	211	3,62	7,53	32,10	88,00		
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Ужин	527	21,04	8,99	90,25	10,84		
Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	94	11,81	3,32	4,25	0,61	70/3	271
Лимонный напиток	118	0,47	0,04	28,76	9,33	200	392
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Итого за день:	1 833	62,57	53,48	274,83	195,63		

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ

20.04.2023 четверг

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	410	13,00	17,86	49,58	1,26		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Молоко кипяченое	95	4,74	5,07	7,70	0,94	180	419
Каша вязкая пшеничная (на молоке и воде)	179	5,81	5,24	27,26	0,32	180/5	183
Второй завтрак	38	0,90	0,20	8,10	60,00		
Апельсины	38	0,90	0,20	8,10	60,00	100	
Обед	568	23,49	18,06	77,94	28,34		
Винегрет овощной с луком репчатым	34	0,51	2,17	3,16	1,64	40	46
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	81	1,54	3,41	11,11	4,82	180	82
Птица, тушенная с овощами	227	15,96	11,49	14,89	7,48	160/20	319
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
Полдник	197	3,55	7,16	29,74	79,20		
Напиток из плодов шиповника	63	0,57	3,41	7,63	79,20	180	417
Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Ужин	498	17,21	8,67	87,50	8,86		
Лимонный напиток	106	0,42	0,04	25,88	7,56	180	392
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	77	8,03	3,00	4,38	0,40	60	271
Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Итого за день:	1 711	58,15	51,95	252,86	177,66		