

МЕНЮ**21.09.2022 среда**

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Каримова Ирина Рустамовна
 МБДОУ "Детский сад №320" г.о. Самары
 образовательного вида
 "Детский сад"
 дошкольного образовательного
 учреждения

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	385	11,27	16,78	47,22	1,43		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Суп молочный с макаронными изделиями	142	5,27	5,47	17,98	0,81	200	100
Кофейный напиток с молоком	107	3,55	3,76	14,62	0,62	200	414
Второй завтрак	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	385
Обед	629	23,87	19,07	90,50	28,29		
Салат из репчатого лука	43	0,66	2,64	4,14	2,50	50	11
Картофель отварной	146	3,05	4,17	24,08	21,98	150/5	136
Котлеты, биточки, шницели рубленые	125	10,08	7,24	4,86	0,09	70	299
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Суп картофельный с горохом	115	4,72	4,07	14,79	3,72	200	87
Полдник	282	13,26	6,77	42,13	1,20		
Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50	452
Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин	446	23,11	13,07	58,92	0,24		
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Пудинг из творога (запеченный)	273	17,57	12,04	23,52	0,22	140/30	249
Итого за день:	1 787	71,90	56,08	248,57	41,16		

МЕНЮ

21.09.2022 среда

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	348	9,87	15,31	42,60	1,13		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Суп молочный с макаронными изделиями	128	4,74	4,92	16,18	0,66	180	100
Кофейный напиток с молоком	84	2,68	2,84	11,80	0,47	180	414
Второй завтрак	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед	628	22,97	18,37	92,74	27,39		
Салат из репчатого лука	34	0,53	2,11	3,31	1,60	40	11
Картофель отварной	146	3,05	4,17	24,08	21,98	150/5	136
Котлеты, биточки, шницели рубленые	139	9,32	7,07	9,64	0,09	60	299
Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180	394
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Суп картофельный с горохом	115	4,72	4,07	14,79	3,72	180	87
Полдник	269	12,26	6,47	40,43	1,08		
Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50	452
Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180	
Ужин	345	18,52	9,20	47,14	0,19		
Пудинг из творога (запеченный)	180	13,04	8,19	13,54	0,18	120/30	249
Чай с сахаром	29	0,05	0,01	7,30	0,01	180	411
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:	1 634	64,02	49,75	232,71	39,79		