

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**22.08.2023 вторник**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ реп
Завтрак	454	12,87	19,82	55,88	1,04		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55 3	
Каша вязкая рисовая (на воде)	166	2,80	3,80	30,06		200/5 183	
Кофейный напиток на воде (аллергик)	107	3,55	3,76	14,62	0,62	200 414	
Второй завтрак	82	3,00	6,00	4,10	0,30		
Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100 420	
Обед	682	29,03	21,84	92,28	29,58		
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	39	0,78	2,04	4,21	22,50	50 21	
Гуляш из отварного мяса	156	12,89	10,19	3,28	0,69	50/50 293	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Суп картофельный с фасолью	115	4,89	4,09	14,57	3,72	200 87	
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200 390	
Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27	150/5 183	
Полдник	229	3,54	3,82	45,12	24,00		
Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50 452	
Компот из черной смородины	82	0,28	0,05	19,99	24,00	200 393	
Ужин	324	11,64	9,99	46,90	41,32		
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	
Капуста тушеная(Бигус)	155	6,23	9,01	12,33	41,30	180/20 143	
Итого за день:	1 771	60,07	61,47	244,28	96,24		

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ**22.08.2023 вторник**

Каримова И.Р.
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение - Детский сад общеразвивающего вида № 320 - городского округа Самар (МБДОУ - Детский сад № 320 - г.о.Самара)

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	82	3,00	6,00	4,10	0,30		
Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100 420	
Обед	757	30,67	21,80	109,49	29,31		
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	39	0,78	2,04	4,21	22,50	50 21	
Гуляш из отварного мяса	156	12,89	10,19	3,28	0,69	50/50 293	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	225	6,51	4,35	40,05		150/5 179	
Суп картофельный с фасолью	115	4,89	4,09	14,57	3,72	200 87	
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200 390	
Полдник	220	6,76	3,33	40,69	24,02		
Ватрушки (дрожжевое тесто, творожные)	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50 441	
Компот из черной смородины	82	0,28	0,05	19,99	24,00	200 393	
Ужин	324	11,64	9,99	46,90	41,32		
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	
Капуста тушеная(Бигус)	155	6,23	9,01	12,33	41,30	180/20 143	
Итого за день:	1 868	65,23	61,21	263,98	95,99		