

МЕНЮ**23.06.2023 пятница**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	561	27,64	28,06	49,34	1,26		
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
Пудинг из творога (запеченный)	273	17,57	12,04	23,52	0,22	140/30	249
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	539	15,24	17,12	80,79	125,33		
Капуста тушеная с мясом	130	3,69	6,45	14,38	20,52	70/130	354
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	40	0,57	3,07	2,47	10,21	50	14
Суп картофельный с крупой пшенной	73	1,74	2,27	11,43	6,60	200	86
Полдник	250	13,75	8,90	28,80	1,20		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин	479	16,03	18,08	63,04	26,16		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Омлет натуральный	198	10,13	16,69	1,87	0,16	110	229
Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Итого за день:	1 876	73,06	72,16	233,27	155,95		



Каримова Ирина

Кухня
Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ
23.06.2023 пятница

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	345	9,97	16,78	38,62	1,40		
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 "Геркулес" (аллергик)	127	3,34	4,49	18,32	0,96	200/5/5	199
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	554	15,65	17,82	82,51	129,97		
Капуста тушеная с мясом	143	4,06	7,10	15,82	24,83	220	354
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	40	0,57	3,07	2,47	10,21	50	14
Суп картофельный с крупой пшенной	75	1,78	2,33	11,72	6,93	205	86
Полдник	152	3,86	5,93	20,90	0,02		
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	479	16,03	18,08	63,04	26,16		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Омлет натуральный	198	10,13	16,69	1,87	0,16	110	229
Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Итого за день:	1 577	45,91	58,61	216,37	159,55		

УТВЕРЖДАЮ

Заведующего

Каримова Ирина

МБДОУ «Детский сад №320» г.о. Самары

Кухня
Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ
23.06.2023 пятница

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	463	22,82	23,35	40,24	1,07		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Пудинг из творога (запеченный)	198	13,62	8,25	17,24	0,18	140/10	249
Кофейный напиток с молоком	84	2,68	2,84	11,80	0,47	180	414
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	510	14,89	15,91	76,80	113,83		
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	32	0,46	2,46	1,98	8,17	40	14
Капуста тушеная с мясом	130	3,69	6,45	14,38	20,52	70/130	354
Напиток из плодов шиповника	63	0,57	3,41	7,63	79,20	180	417
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Суп картофельный с крупой пшенной	66	1,57	2,04	10,29	5,94	180	86
Полдник	225	12,21	8,28	25,72	0,52		
Йогурт	110	8,46	2,38	13,92	0,52	180	
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	468	16,01	18,08	60,45	24,56		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
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
Омлет натуральный	198	10,13	16,69	1,87	0,16	110	229
Итого за день:	1 713	66,33	65,62	214,51	141,98		