

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ**26.05.2023 пятница**

Каримова Ирина
 МБДОУ «Детский сад № 320»
 городского округа Самара
 (МБДОУ «Детский сад № 320»
 г.о. Самара)

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	68	5,00	1,50	8,50	0,60		
Йогурт	68	5,00	1,50	8,50	0,60	100	
Обед	401	10,45	10,93	64,92	27,47		
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,39	2,46	1,49	6,70	40 15	
Капуста тушеная с мясом	111	3,14	5,48	12,22	14,83	170	354
Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180	391
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Суп картофельный с крупой пшенной	66	1,57	2,04	10,29	5,94	180	96
Полдник	217	3,97	6,03	36,85	1,55		
Компот из яблок и вишни	102	0,22	0,13	25,05	1,55	180	111
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	359	15,48	17,65	34,64	0,17		
Чай с сахаром	29	0,05	0,01	7,30	0,01	180	111
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	239
Итого за день:	1 508	57,72	59,46	185,15	30,86		

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ**26.05.2023 пятница**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ реп
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	68	5,00	1,50	8,50	0,60		
Йогурт	68	5,00	1,50	8,50	0,60	100	
Обед	440	11,27	12,74	69,99	36,67		
Салат из свежих помидоров и огурцов	36	0,48	3,07	1,54	9,55	50	15
Капуста тушеная с мясом	130	3,69	6,45	14,38	20,52	70/130	254
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Суп картофельный с крупой пшенной	73	1,74	2,27	11,43	6,60	200	46
Полдник	228	3,99	6,04	39,63	1,72		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Компот из яблок и вишни	113	0,24	0,14	27,83	1,72	200	391
Ужин	367	15,54	17,67	36,44	0,18		
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	
Омлет натуральный	198	10,13	16,69	1,87	0,16	100	329
Итого за день:	1 664	63,44	66,01	203,90	40,43		