

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**29.09.2023 пятница**

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

Муравьева Т.Ф.

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	324	6,39	12,03	47,67	0,02		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Каша вязкая пшенная на воде	151	3,83	4,45	23,95		200/5	183
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	539	14,79	13,27	90,05	32,12		
Капуста тушеная с мясом	130	3,69	6,45	14,38	20,52	130/70	354
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Салат из репчатого лука	48	0,70	3,00	4,55	5,00	50	11
Суп картофельный с крупой пшенной	73	1,74	2,27	11,43	6,60	200	86
Полдник	135	3,91	5,94	16,50	0,78		
Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	537	20,77	30,67	44,22	90,45		
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	87	3,30	0,60	17,05		25	
Салат из кукурузы (консервированной)	58	1,02	3,19	6,21	2,23	50	12
Омлет натуральный (аллергик)	270	13,81	22,75	2,55	0,22	150	229
Итого за день:	1 582	46,26	61,91	209,74	125,37		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №320» городского округа Самары (МБДОУ «Детский сад №320» г.о.Самара)
/ Муравьева Т.Ф. /

Кухня
Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ
29.09.2023 пятница

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	636	35,51	33,18	48,73	1,25		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55 3	
Запеканка из творога	371	26,31	18,08	25,73	0,36	120/30	251
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	498	14,07	11,51	84,51	26,01		
Салат из репчатого лука	34	0,53	2,11	3,31	1,60	40	11
Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180	394
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
Капуста тушеная с мясом	117	3,32	5,81	12,94	18,47	130/50	354
Полдник	237	12,75	8,60	27,10	1,08		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180	
Ужин	475	18,66	26,63	40,28	81,18		
Салат из кукурузы (консервированной)	46	0,82	2,55	4,97	1,79	40	12
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	87	3,30	0,60	17,05		25	
Омлет натуральный	234	11,97	19,72	2,21	0,19	130	229
Итого за день:	1 893	81,39	79,92	211,92	111,52		



Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ**29.09.2023 пятница**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	708	39,89	36,51	54,98	1,45		
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
Запеканка из творога	420	29,82	20,49	29,16	0,41	140/30	251
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	539	14,79	13,27	90,05	32,12		
Капуста тушеная с мясом	130	3,69	6,45	14,38	20,52	130/70	354
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Салат из репчатого лука	48	0,70	3,00	4,55	5,00	50	11
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	537	20,77	30,67	44,22	90,45		
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	87	3,30	0,60	17,05		25	
Салат из кукурузы (консервированной)	58	1,02	3,19	6,21	2,23	50	12
Омлет натуральный	270	13,81	22,75	2,55	0,22	150	229
Итого за день:	2 081	89,60	89,35	229,35	127,22		