

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №326" г.о.Самара
Уболгова Ф. А./



МЕНЮ
30 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ.	200	5,00	5,89	26,23	181,27	0,66
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	4,33	4,69	19,84	140,48	0,79
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,07	5,96	19,92	149,78	0,00
Итого			445	12,40	16,54	65,99	471,53	1,45
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	3,33	3,75	192,45	163,92	10,59
2012	127	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.	120	13,41	4,44	36,38	244,72	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	11,85	15,13	7,39	213,08	0,43
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,68	105,05	40,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	52	3,48	0,46	21,99	107,91	0,00
Итого			652	32,40	23,92	281,89	834,68	51,07
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,17	3,17	36,65	175,91	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,38	4,74	18,95	137,45	0,78
Итого			250	7,55	7,91	55,60	313,36	0,78
Ужин								
2012	418	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ.	230	6,71	9,35	29,68	244,92	0,74
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	9,93	40,18	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	32	2,48	1,92	16,30	92,25	0,00
Итого			462	9,31	11,30	55,91	377,35	0,76
Всего				61,66	59,67	459,39	1 996,92	54,06

Составлено меню: 21/06

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
Болгова Г. А./



МЕНЮ

29 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ .	200	5,85	6,36	25,47	187,79	0,64
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,86	3,08	19,90	120,35	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,09	5,96	20,07	150,40	0,00
Итого			445	11,80	15,40	65,44	458,54	1,16
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ .	200	3,54	3,66	23,40	143,47	4,12
2012	298	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И МЯСОМ КУР.	200	12,84	14,34	759,82	239,71	27,39
2012	378	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	200	0,21	0,04	25,75	106,12	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	52	3,50	0,46	22,15	108,69	0,00
Итого			652	20,09	18,50	831,12	597,99	31,51
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,03	7,56	37,73	226,69	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,38	4,74	18,95	137,45	0,78
Итого			250	8,41	12,30	56,68	364,14	0,78
Ужин								
2012	319	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ , СЛАДКАЯ.	200/4/4	6,14	4,40	38,98	224,37	0,06
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	20	2,50	2,26	0,14	30,88	0,06
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	9,91	40,12	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	2,35	20,00	113,17	0,00
Итого			468	11,80	9,04	69,03	408,54	0,02
Всего				52,10	55,24	1 022,27	1 829,21	33,47

Сумма меню: 210р

Утверждаю

МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
Заведующий
Болгова Г. А./



МЕНЮ
26 июня 2026 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА".	200	5,50	6,56	26,63	196,27	0,65
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,88	3,10	19,89	120,58	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,02	5,93	19,63	148,13	0,00
Итого			445	11,40	15,59	66,15	464,98	1,17
Обед								
2012	63	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ.	200/3	3,09	2,93	29,31	158,25	6,31
2012	190	МАКАРОНИК С МЯСОМ КУР.	200	17,44	17,02	38,07	369,21	0,59
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ.	30	0,85	2,99	5,99	54,66	0,79
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,08	0,02	23,73	97,37	4,81
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ.	51	3,42	0,45	21,66	106,29	0,00
Итого			684	24,88	23,41	118,76	785,78	12,50
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ.	80	13,05	9,65	32,21	271,18	0,21
2012	400	СНЕЖОК.	200	5,82	4,85	19,40	147,44	0,56
Итого			280	18,87	14,50	51,61	418,62	0,77
Ужин								
2012	345	РАГУ ОВОЩНОЕ.	220	3,13	5,23	305,58	126,93	16,97
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	8,00	32,43	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	39	2,97	2,30	19,56	110,68	0,00
Итого			459	6,22	7,56	333,14	270,04	16,99
Всего				61,37	61,06	569,66	1 939,42	31,43

Составлено меню: Л.И.Р.

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
Болгова Г. А./



МЕНЮ

24 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ.	200	6,09	7,30	25,81	197,53	0,68
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,92	3,15	19,89	121,11	0,53
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,07	5,95	19,92	149,68	0,00
Итого			445	12,08	16,40	65,62	468,32	1,19
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ .	200	5,57	4,06	25,29	164,81	5,44
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА".	50	0,84	3,11	5,27	49,62	2,17
2012	187	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ КУР И ПОДЛИВОЙ.	170/30	14,19	14,91	34,71	322,29	1,56
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	200	0,22	0,05	24,44	101,36	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	52	3,48	0,46	21,99	107,88	0,00
Итого			702	24,30	22,59	111,70	745,96	9,15
Полдник								
2012	461	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	60	5,08	5,11	32,67	198,74	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,29	102,60	0,00
Итого			260	5,08	5,11	58,96	301,34	0,00
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	150	7,84	11,13	4,94	156,21	0,52
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	60	1,80	0,76	11,91	65,11	2,40
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,97	32,34	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,02	2,33	19,85	112,33	0,00
Итого			450	12,78	14,25	44,67	365,99	2,94
Всего				54,24	58,35	280,95	1 881,61	13,28

Составлена шеф-поваром: Г.А.Б.



МЕНЮ

25 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	5,68	6,28	26,07	185,88	1,24
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,92	3,15	19,91	121,19	0,53
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,26	6,09	21,16	156,60	0,00
Итого			445	11,86	15,52	67,14	463,67	1,77
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ,	200	3,92	5,04	21,01	148,89	5,73
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ,	58	0,46	0,06	0,98	7,50	2,88
2012	277	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	11,06	13,20	24,80	257,09	12,70
2012	371	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.	200	0,04	0,04	23,80	97,36	0,43
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,37	0,44	21,35	104,75	0,00
Итого			708	18,85	18,78	91,94	615,59	21,74
Полдник								
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	50	5,29	5,34	33,47	198,85	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,95	32,25	0,02
Итого			250	5,41	5,37	41,42	231,10	0,02
Ужин								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ .	210	6,13	6,72	26,57	196,82	0,68
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,39	4,77	18,97	137,70	0,78
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	42	3,21	2,48	21,09	119,36	0,00
Итого			452	13,73	13,97	66,63	453,88	1,46
Всего				49,85	53,64	267,13	1 764,24	24,99

Сформировать меню: 210р

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
Боггова Г.А.



МЕНЮ
23 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	419	КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	4,38	5,06	23,07	159,15	0,46
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ.	200	4,31	4,66	19,86	139,95	0,80
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/6	3,03	6,64	19,64	155,47	0,00
Итого			446	11,72	16,36	62,57	454,57	1,26
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200	3,64	3,80	23,89	152,05	5,00
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ.	150	5,53	4,88	30,27	191,86	0,00
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ.	30	0,84	2,98	5,95	54,53	0,75
2012	292	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	11,34	14,50	8,25	208,64	0,45
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,68	105,05	40,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	51	3,42	0,45	21,66	106,28	0,00
Итого			711	25,10	26,75	113,70	818,41	46,23
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,03	7,55	37,72	226,64	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,43	4,81	19,04	138,60	0,78
Итого			250	8,46	12,36	56,76	365,24	0,78
Ужин								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	160	4,96	3,52	30,08	176,18	0,00
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	66	1,21	5,68	4,92	76,00	1,80
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	26,35	102,78	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	32	2,44	1,89	16,04	90,80	0,00
Итого			458	8,61	11,09	77,39	445,76	1,84
Всего				53,89	66,56	310,42	2 083,98	50,11

Сумма меню: 210,4

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №328" г.о.Самара
Болгова Г. А.



МЕНЮ
22 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	418	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ.	200	5,85	6,82	24,48	194,23	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,90	3,12	19,91	120,92	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,16	6,04	20,52	153,23	0,00
Итого			445	11,91	15,98	64,91	468,38	1,18
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ.	200	5,78	5,39	32,62	205,38	4,27
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	150	2,87	3,16	26,01	158,16	0,00
2012	279	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ.	40/30	10,06	14,81	7,08	192,71	1,47
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	0,50	0,03	23,48	98,94	0,16
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	47	3,17	0,42	20,06	98,44	0,00
Итого			667	22,38	23,81	109,25	753,63	5,90
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,17	3,17	36,66	175,94	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	26,35	102,80	0,00
Итого			250	3,17	3,17	63,01	278,74	0,00
Ужин								
2012	248	РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ.	210	15,15	9,84	5,45	171,36	2,45
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	8,01	32,48	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	41	3,11	2,41	20,45	115,77	0,00
Итого			451	18,38	12,08	33,91	319,61	2,47
Всего				55,84	55,04	271,08	1 820,36	9,55

Специальное меню: 210р

Утверждаю
 Заведующий
 МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
 Болгова Г. А./



МЕНЮ

19 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ.	200	6,07	7,30	25,75	197,20	0,66
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,92	3,15	19,92	121,30	0,53
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,18	6,05	20,68	154,06	0,00
Итого			445	12,17	16,50	66,35	472,56	1,19
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.	200	3,27	4,11	25,16	154,02	4,16
2012	214	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ.	50	0,85	3,04	10,22	70,06	1,93
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ .	200	7,96	15,91	29,17	291,72	14,2
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	200	0,22	0,05	24,44	101,36	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	48	3,20	0,42	20,22	99,20	0,00
Итого			698	15,50	23,53	109,21	716,36	20,37
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	80	7,72	6,70	41,58	261,22	0,14
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	9,93	40,18	0,02
Итого			280	7,84	6,73	51,51	301,40	0,16
Ужин								
2012	419	КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ.	220	4,90	5,13	26,81	176,46	0,56
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	31,57	123,80	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	41	3,13	2,42	20,61	116,66	0,00
Итого			461	8,03	7,55	78,99	416,92	0,56
Всего				43,54	54,31	306,06	1 907,24	22,22

Составлено меню: 21/06

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №328" г.о.Самара
Болгова Г. А./



МЕНЮ
18 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО).	200	5,16	6,43	22,10	176,74	0,62
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,42	4,79	19,01	138,30	0,78
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,14	6,00	20,37	152,11	0,00
Итого			445	12,72	17,22	61,48	467,15	1,40
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	4,42	4,84	187,58	153,36	11,55
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	52	0,96	4,48	3,87	59,87	1,45
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	200	12,12	14,08	35,20	309,10	1,51
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	0,50	0,03	23,48	98,94	0,16
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	47	3,15	0,41	19,92	97,74	0,00
Итого			699	21,15	23,84	270,05	719,01	14,67
Полдник								
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	50	5,33	5,37	33,72	200,34	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,95	32,30	0,02
Итого			250	5,45	5,40	41,67	232,64	0,02
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	150	7,83	11,98	4,93	161,31	0,53
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	51	1,52	0,64	10,10	55,17	2,03
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,68	105,05	40,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,09	2,39	20,30	114,88	0,00
Итого			441	12,77	15,15	59,01	436,41	42,56
Всего				52,09	61,61	432,21	1 855,21	58,65

Сумма меню: 210р

МЕНЮ

17 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МАННАЯ,МОЛОЧНАЯ.	200	6,42	7,44	25,15	197,64	0,87
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,88	3,10	19,92	120,66	0,53
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,09	5,98	20,07	150,58	0,00
Итого			445	12,39	16,52	65,14	468,88	1,39
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .	200	7,86	4,40	28,91	189,99	4,11
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	48	0,38	0,05	0,81	6,22	2,39
2012	190	МАКАРОНИК С МЯСОМ КУР .	200	19,54	20,35	37,86	404,71	0,59
2012	376	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,05	0,01	23,73	96,89	0,38
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	52	3,50	0,46	22,14	108,62	0,00
Итого			700	31,33	25,27	113,45	806,43	7,47
Полдник								
2012	455	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ.	100	7,47	7,51	52,59	309,31	0,05
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,30	102,63	0,00
Итого			300	7,47	7,51	78,89	411,94	0,05
Ужин								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	150	3,56	4,18	23,90	151,43	11,59
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	61	1,13	5,25	4,54	70,23	1,70
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,98	32,39	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	2,35	20,00	113,18	0,00
Итого			451	7,85	11,81	56,42	367,23	13,31
Всего				59,04	61,11	313,90	2 054,48	22,22

Стоимость меню: 210р

МЕНЮ

16 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ.	200	4,95	5,84	26,08	180,15	0,65
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ .	200	4,32	4,68	17,87	132,34	0,80
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,17	6,04	20,56	153,37	0,00
Итого			445	12,44	16,56	64,51	465,86	1,45
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	3,23	3,65	194,23	162,50	10,62
2012	127	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.	120	13,32	5,16	36,18	250,96	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	11,11	14,44	6,99	202,19	0,46
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,68	105,05	40,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	49	3,28	0,43	20,75	101,83	0,00
Итого			649	31,27	23,82	281,83	822,52	51,08
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	36,38	174,60	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,41	4,78	19,00	138,13	0,78
Итого			250	7,56	7,93	55,38	312,73	0,78
Ужин								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ .	200	5,85	6,38	25,33	187,39	0,65
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,27	102,51	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	31	2,34	1,81	15,37	86,98	0,00
Итого			451	10,67	10,43	67,11	407,53	0,65
Всего				61,94	58,74	468,83	2 008,64	53,90

Суммарно меню: 210р

МЕНЮ

15 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ .	200	5,94	6,46	25,52	189,17	0,66
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,92	3,15	19,92	121,21	0,53
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	41/5	3,19	6,07	20,71	154,36	0,00
Итого			446	12,05	15,68	66,15	464,74	1,19
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ .	200	3,43	3,88	23,27	145,67	4,09
2012	298	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И МЯСОМ КУР.	200	11,98	13,68	762,29	230,68	27,46
2012	371	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК .	200	0,05	0,05	23,84	97,54	0,4
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	49	3,30	0,43	20,90	102,54	0,06
Итого			649	18,76	18,04	830,30	576,43	32,01
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,00	7,50	37,45	225,00	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	39,51	152,77	0,00
Итого			250	4,00	7,50	76,96	377,77	0,00
Ужин								
2012	418	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ.	150	2,84	3,77	19,59	137,04	0,00
2012	260	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ .	65	11,84	5,84	7,01	129,84	0,40
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	9,94	40,22	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	31	2,35	1,82	15,48	87,60	0,06
Итого			446	17,16	11,46	52,02	394,70	0,48
Всего				51,97	52,68	1 025,43	1 813,64	33,62

Стандарт меню: 210%

Утверждаю
 Заведующий
 МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
 Волгова Г. А./

МЕНЮ

11 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
			200	5,59	6,25	25,72	184,00	1,22
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	4,42	4,80	19,03	138,39	0,78
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	35/5	2,96	5,89	19,19	145,75	0,00
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	440	12,97	16,94	63,94	468,14	2,00
Итого								
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	200	4,24	5,39	20,99	153,10	5,72
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	50	0,40	0,05	0,86	6,55	2,52
2012	277	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	12,32	14,81	24,80	274,35	12,7
2012	373	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	200	0,21	0,04	25,75	106,12	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	49	3,27	0,43	20,69	101,54	0,00
Итого			699	20,44	20,72	93,09	641,66	20,95
Полдник								
2008	489	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	118	0,47	0,47	11,52	55,23	11,75
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ.	80	13,40	9,70	32,38	273,62	0,19
2012	403	ЙОГУРТ.	213	6,19	5,15	23,30	162,91	0,80
Итого			411	20,06	15,32	67,20	491,76	12,54
Всего				53,47	52,98	224,23	1 601,56	35,49

Суммарная калорийность: 2106

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
Болгова Г. А./



МЕНЮ

10 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
			200	4,41	5,08	23,23	160,04	0,46
2012	419	КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ.						
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,86	3,08	19,93	120,49	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,18	6,05	20,68	154,06	0,00
Итого			445	10,45	14,21	63,84	434,59	0,98
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ .	200	5,78	4,18	25,47	167,37	5,40
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА".	50	0,84	3,11	5,26	49,59	2,17
2012	187	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ И ПОДЛИВОЙ.	180/30	13,32	13,88	35,15	312,34	1,80
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	200	0,22	0,05	24,44	101,36	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	48	3,20	0,42	20,22	99,20	0,00
Итого			708	23,36	21,64	110,54	729,86	9,45
Полдник								
2012	461	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	60	5,05	5,56	32,85	202,88	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	31,14	121,98	0,00
Итого			260	5,05	5,56	63,99	324,86	0,00
Ужин								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	150	4,98	4,23	30,18	183,76	0,00
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	63	1,15	5,41	4,69	72,33	1,76
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,99	32,44	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	41	3,13	2,42	20,61	116,66	0,00
Итого			454	9,38	12,09	63,47	405,19	1,78
Всего				48,24	53,50	301,84	1 894,50	12,21

Суммарная стоимость: 210р

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
Болгова Г. А./



МЕНЮ

9 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200	5,77	6,04	24,81	180,35	0,74
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ .	200	4,39	4,73	19,89	141,12	0,81
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,21	6,05	20,84	154,84	0,00
Итого			445	13,37	16,82	65,54	476,31	1,55
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200	3,51	3,72	23,81	150,50	5,00
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ.	150	5,48	4,25	30,12	184,57	0,00
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ .	30	0,88	2,98	6,16	55,46	0,79
2012	292	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	12,28	15,25	8,89	221,71	0,52
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,68	105,05	40,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	48	3,22	0,42	20,37	99,97	0,00
Итого			708	25,70	26,76	113,03	817,26	46,37
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,03	7,56	37,74	226,75	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,30	4,67	18,83	135,93	0,76
Итого			250	8,33	12,23	56,57	362,68	0,76
Ужин								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ.	220	5,77	6,90	30,13	209,98	0,76
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,30	102,62	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	1,77	15,09	85,42	0,00
Итого			450	8,06	8,67	71,52	398,02	0,76
Всего				55,46	64,48	306,66	2 054,27	49,44

Болгова Г. А.

Утверждаю
 Заведующий
 МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
 Болгова Г. А.



МЕНЮ

8 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	418	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ.	200	5,86	6,82	24,56	194,68	0,66
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,90	3,12	19,91	120,95	0,5
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,05	5,95	19,77	148,90	0,00
Итого			445	11,81	15,89	64,24	464,53	1,18
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ.	200	5,66	5,29	32,57	203,93	4,27
2012	338	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР.	200	11,80	13,83	837,61	206,10	30,31
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	0,50	0,03	23,48	98,94	0,16
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	51	3,45	0,45	21,82	107,08	0,00
Итого			651	21,41	19,60	915,48	616,05	34,74
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,17	3,17	36,65	175,89	0,0
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	39,54	152,89	0,00
Итого			250	3,17	3,17	76,19	328,78	0,00
Ужин								
2012	248	РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ.	215	14,65	9,45	5,67	168,75	2,54
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	9,92	40,13	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	39	3,00	2,32	19,70	111,50	0,00
Итого			454	17,77	11,80	35,29	320,38	2,56
Всего				54,16	50,46	1 091,20	1 729,74	38,48

Сумма меню: 210р

Утверждаю



МЕНЮ

5 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ.	200	6,01	7,24	25,65	196,01	0,65
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,99	3,13	19,88	120,96	0,3
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/8	3,03	6,63	19,64	155,40	0,00
Итого			446	12,03	17,00	65,17	472,37	0,95
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.	200	3,31	4,41	25,43	159,09	4,16
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ,	59	0,47	0,06	0,99	7,61	2,93
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ .	200	12,54	14,52	29,56	293,35	13,65
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	200	0,22	0,05	24,44	101,36	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	51	3,42	0,45	21,66	106,29	0,00
Итого			710	19,96	19,49	102,08	667,70	20,74
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	80	7,80	6,69	41,81	262,40	0,0
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,99	32,40	0,02
Итого			280	7,92	6,72	49,80	294,80	0,09
Ужин								
2012	236	ЛАКОМКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ.	165/50	19,13	15,69	30,08	382,19	0,23
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,19	0,12	19,14	79,85	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	39	2,97	2,30	19,56	110,68	0,00
Итого			454	22,29	18,11	68,78	572,72	0,23
Всего				62,20	61,32	285,83	2 007,59	22,01

Суммарная масса: 210г

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №328" г.о.Самара
Белгова Г. А./



МЕНЮ
4 июня 2026 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО).	200	5,21	6,46	22,34	178,19	0,63
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,43	4,80	19,01	138,40	0,78
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	39/6	3,03	6,83	19,64	155,40	0,00
Итого			445	12,67	17,89	60,99	471,99	1,41
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	4,36	4,77	186,96	152,54	11,54
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	50	0,92	4,33	3,74	57,82	1,40
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	200	11,85	13,91	35,00	305,75	1,51
2012	371	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК .	200	0,05	0,05	23,85	97,63	0,48
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	51	3,42	0,45	21,66	106,29	0,00
Итого			701	20,60	23,51	271,21	720,03	14,93
Полдник								
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	50	5,29	5,34	33,47	198,85	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
Итого			250	5,29	5,34	59,75	301,39	0,00
Ужин								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	215	4,24	5,38	20,42	151,39	0,48
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,97	32,31	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	39	2,97	2,30	19,56	110,68	0,00
Итого			454	7,33	7,71	47,95	294,38	0,50
Всего				45,89	54,45	439,90	1 787,79	16,84

Страница меню: 2/2



МЕНЮ

3 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МАННАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	6,45	8,17	25,15	205,12	0,87
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,90	3,12	19,90	120,77	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	41/6	3,20	6,78	20,72	161,70	0,00
Итого			447	12,55	18,07	65,77	487,59	1,39
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .	200	7,81	4,27	29,04	189,35	4,08
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ.	150	5,54	4,97	30,34	193,06	0,00
2012	279	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ .	40/30	9,74	14,46	7,12	188,79	1,47
2012	376	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,05	0,01	23,42	95,60	0,3
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	49	3,30	0,43	20,89	102,53	0,00
Итого			669	26,44	24,14	110,81	769,33	5,92
Полдник								
2012	455	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ.	80	6,07	5,24	41,18	237,73	0,03
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.	204	5,74	6,34	9,31	118,87	1,06
Итого			284	11,81	11,58	50,49	356,60	1,09
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	150	7,86	11,72	4,97	160,17	0,53
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	60	1,81	0,76	11,99	65,53	2,41
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	8,02	32,54	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	41	3,14	2,43	20,64	116,82	0,00
Итого			451	12,94	14,94	45,62	375,06	2,96
Всего				63,74	68,73	272,69	1 988,58	11,36

Сумма меню: 2000

МЕНЮ

2 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ.	200	4,93	5,81	26,28	180,72	0,64
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ.	200	4,93	5,81	26,28	180,72	0,64
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ .	200	4,31	4,65	19,91	140,03	0,79
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	2,90	5,84	18,80	143,56	0,00
			445	12,14	16,30	64,99	464,31	1,43
Итого								
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	3,29	3,68	193,65	162,94	10,80
2012	127	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.	120	13,33	3,72	36,23	236,63	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	11,37	14,68	7,02	205,47	0,47
2012	373	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	200	0,21	0,04	25,75	106,12	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	49	3,28	0,43	20,75	101,80	0,00
			649	31,48	22,55	283,40	812,96	11,07
Итого								
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,00	7,50	37,45	225,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,46	4,84	19,09	139,18	0,79
			250	8,46	12,34	56,54	364,18	0,79
Итого								
Ужин								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	160	4,94	3,52	29,97	175,57	0,00
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	60	1,11	5,19	4,49	69,35	1,68
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,68	105,05	40,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	31	2,34	1,81	15,37	87,00	0,00
			451	8,72	10,66	73,51	436,97	41,68
Итого								
Всего				60,80	61,85	478,44	2 078,42	54,97

Сумма меню: 2106

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
Болгова Г. А.



МЕНЮ

1 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ .	200	5,84	5,69	25,30	180,15	0,65
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,88	3,10	19,90	120,61	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	50/5	3,87	6,58	25,16	179,40	0,0
Итого			455	12,59	15,37	70,36	480,16	1,17
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ .	200	3,90	4,28	23,31	151,09	4,09
2012	298	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И МЯСОМ КУР.	200	14,53	18,42	760,88	279,49	27,31
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	200	0,21	0,04	25,75	106,12	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			650	21,99	23,18	831,14	640,70	31,40
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,00	7,50	37,45	225,00	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
Итого			250	4,00	7,50	63,73	327,54	0,00
Ужин								
2012	418	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ.	150	2,80	3,77	19,39	135,89	0,00
2012	260	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ .	60	10,38	4,45	6,67	110,23	0,34
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,98	32,41	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	2,95	25,09	142,00	0,00
Итого			460	17,12	11,20	59,13	420,53	0,38
Всего				55,70	57,25	1 024,36	1 868,93	32,93

Смотреть меню 110 руб