

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара

Болгова Г.А.

МЕНЮ

1 ноября 2024 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 | 7,26 | 21,98 | 180,94 | 0,65 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 2,90 | 3,12 | 15,28 | 101,85 | 0,52 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 40/5 | 3,16 | 3,88 | 20,65 | 134,72 | 0,00 |
| Итого | | | 445 | 12,07 | 14,26 | 57,91 | 417,31 | 1,18 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ. | 200 | 1,70 | 2,91 | 14,12 | 93,69 | 3,98 |
| 2012 | 36 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ. | 60 | 1,03 | 2,48 | 2,71 | 38,43 | 6,03 |
| 2008 | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ . | 210 | 13,99 | 17,36 | 25,89 | 305,80 | 13,43 |
| 2012 | 375 | НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ. | 200 | 0,08 | 0,03 | 15,02 | 60,95 | 5,15 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 48 | 3,16 | 0,42 | 20,22 | 97,31 | 0,00 |
| Итого | | | 718 | 19,94 | 23,20 | 77,96 | 596,18 | 28,59 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ". | 60 | 5,77 | 5,03 | 30,12 | 191,53 | 0,11 |
| 2012 | 380 | КИСЕЛЬ . | 200 | 0,00 | 0,00 | 16,44 | 65,73 | 0,00 |
| Итого | | | 260 | 5,77 | 5,03 | 46,56 | 257,26 | 0,11 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 236 | ЛАКОМКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. | 160/50 | 21,09 | 16,46 | 29,17 | 397,54 | 0,34 |
| 2012 | 403 | ЙОГУРТ. | 210 | 5,69 | 5,08 | 9,17 | 114,86 | 0,59 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 41 | 3,13 | 0,25 | 20,61 | 97,26 | 0,00 |
| Итого | | | 461 | 29,91 | 21,79 | 58,95 | 609,66 | 0,93 |
| Всего | | | | 67,69 | 64,28 | 241,38 | 1 880,41 | 30,81 |

столешня меню: 14/11

Утверждаю

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



МЕНЮ
2 ноября 2024 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 | 248 | РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ. | 225 | 20,61 | 6,05 | 3,67 | 152,76 | 2,51 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,12 | 0,00 | 9,93 | 40,16 | 0,02 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 40/6 | 3,14 | 4,62 | 20,50 | 141,64 | 0,00 |
| Итого | | | 471 | 23,87 | 10,67 | 34,10 | 334,56 | 2,53 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 85 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ. | 200 | 3,89 | 3,27 | 19,51 | 126,64 | 4,19 |
| 2012 | 338 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР. | 170/27 | 13,43 | 18,53 | 9,70 | 253,86 | 30,31 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ. | 200 | 0,50 | 0,03 | 14,63 | 61,20 | 0,16 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 47 | 3,13 | 0,42 | 20,06 | 96,53 | 0,00 |
| Итого | | | 644 | 20,95 | 22,25 | 63,90 | 538,23 | 34,66 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 418 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ. | 200 | 5,77 | 6,47 | 22,50 | 174,83 | 0,64 |
| 2012 | 246 | СУШКИ ПРОСТЫЕ. | 31 | 3,23 | 0,39 | 20,38 | 98,04 | 0,00 |
| 2012 | 380 | КИСЕЛЬ . | 200 | 0,00 | 0,00 | 21,28 | 85,08 | 0,00 |
| Итого | | | 431 | 9,00 | 6,86 | 64,16 | 357,95 | 0,64 |
| Всего | | | | 53,82 | 39,78 | 162,16 | 1 230,74 | 37,83 |

отличное меню, Н.С.

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара

Болгова Г.А./

МЕНЮ
5 ноября 2024 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 | 93 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 200 | 3,98 | 5,07 | 16,84 | 132,38 | 0,46 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 4,34 | 4,71 | 17,61 | 131,38 | 0,79 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 40/5 | 3,19 | 3,90 | 20,85 | 135,79 | 0,00 |
| Итого | | | 445 | 11,51 | 13,68 | 55,30 | 399,55 | 1,25 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ. | 200 | 2,01 | 2,52 | 13,94 | 89,97 | 4,90 |
| 2012 | 314 | КАША РАССЫПЧАТАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ. | 150 | 5,47 | 4,93 | 24,76 | 169,49 | 0,00 |
| 2012 | 279 | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ. | 40/30 | 10,92 | 15,91 | 5,99 | 201,46 | 1,74 |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА. | 200 | 0,33 | 0,14 | 14,37 | 66,25 | 40,00 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 49 | 3,26 | 0,43 | 20,90 | 100,54 | 0,00 |
| Итого | | | 669 | 21,99 | 23,93 | 79,96 | 627,71 | 46,64 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 147 | ПЕЧЕНЬЕ. | 50 | 3,75 | 34,50 | 37,45 | 220,00 | 0,00 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,13 | 0,00 | 8,03 | 32,59 | 0,02 |
| Итого | | | 250 | 3,88 | 34,50 | 45,48 | 252,59 | 0,02 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 150 | 7,76 | 10,38 | 4,81 | 147,95 | 0,52 |
| 2002 | 345 | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ. | 59 | 1,78 | 0,12 | 3,73 | 22,95 | 2,37 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 4,35 | 4,73 | 16,52 | 127,18 | 0,77 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 41 | 3,16 | 0,28 | 20,81 | 98,23 | 0,00 |
| Итого | | | 450 | 17,05 | 15,49 | 45,87 | 396,31 | 3,66 |
| Всего | | | | 54,43 | 87,60 | 226,81 | 1 676,16 | 51,57 |

Отличность меню: 1,79

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

МЕНЮ
 6 ноября 2024 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 | 419 | КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ. | 200 | 4,39 | 5,07 | 20,43 | 148,15 | 0,45 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 2,86 | 3,07 | 15,21 | 100,78 | 0,52 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 38/5 | 2,96 | 3,87 | 19,32 | 128,41 | 0,00 |
| Итого | | | 443 | 10,21 | 12,01 | 54,96 | 377,34 | 0,97 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ . | 200 | 4,26 | 2,75 | 15,27 | 107,08 | 5,25 |
| 2012 | 322 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ. | 50 | 0,48 | 2,97 | 1,78 | 36,61 | 2,33 |
| 2012 | 304 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ . | 200 | 13,51 | 15,90 | 34,16 | 329,26 | 1,40 |
| 2012 | 377 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА . | 200 | 0,22 | 0,05 | 16,06 | 65,96 | 0,00 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3,33 | 0,44 | 21,35 | 102,71 | 0,00 |
| Итого | | | 700 | 21,80 | 22,11 | 88,62 | 641,62 | 8,98 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 461 | ПЛЮШКА С САХАРОМ. | 60 | 5,02 | 5,51 | 32,05 | 199,08 | 0,00 |
| 2012 | 380 | КИСЕЛЬ . | 200 | 0,00 | 0,00 | 16,42 | 65,68 | 0,00 |
| Итого | | | 260 | 5,02 | 5,51 | 48,47 | 264,76 | 0,00 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 155 | 4,92 | 4,92 | 29,91 | 188,88 | 0,00 |
| 2008 | 56 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ. | 61 | 1,13 | 5,28 | 4,57 | 70,57 | 1,71 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,11 | 0,00 | 7,97 | 32,34 | 0,02 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 38 | 2,93 | 0,24 | 19,28 | 91,01 | 0,00 |
| Итого | | | 454 | 9,09 | 10,44 | 61,73 | 382,80 | 1,73 |
| Всего | | | | 46,12 | 50,07 | 253,78 | 1 666,52 | 11,68 |

Стилизовать меню: /НЗ/

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



МЕНЮ

7 ноября 2024 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 | 417 | КАША КУКУРУЗНАЯ, МОЛОЧНАЯ. | 200 | 5,59 | 6,95 | 21,68 | 175,25 | 1,23 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 4,38 | 4,76 | 16,56 | 127,85 | 0,78 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 40/5 | 2,99 | 3,85 | 19,60 | 129,57 | 0,00 |
| Итого | | | 445 | 12,96 | 15,56 | 57,84 | 432,67 | 2,01 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ. | 200 | 1,83 | 2,87 | 10,92 | 80,88 | 5,51 |
| 2008 | 45 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ. | 59 | 0,47 | 0,06 | 0,99 | 7,61 | 2,93 |
| 2012 | 277 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ. | 200 | 13,75 | 16,31 | 24,28 | 302,94 | 12,59 |
| 2012 | 371 | НАПИТОК ИЗ ВИШНИ. | 200 | 0,05 | 0,01 | 15,17 | 61,25 | 0,38 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 51 | 3,38 | 0,45 | 21,66 | 104,20 | 0,00 |
| Итого | | | 710 | 19,48 | 19,70 | 73,02 | 556,88 | 21,41 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 97 | БАНАН СВЕЖИЙ. | 129 | 1,94 | 0,65 | 27,10 | 123,91 | 12,91 |
| 2012 | 493 | ПРЯНИК. | 40 | 2,52 | 2,52 | 27,55 | 139,68 | 0,00 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,12 | 0,00 | 7,95 | 32,25 | 0,02 |
| Итого | | | 369 | 4,58 | 3,17 | 62,60 | 295,84 | 12,93 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 415 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ. | 215 | 5,14 | 6,08 | 23,94 | 174,48 | 0,68 |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА. | 200 | 0,33 | 0,14 | 14,38 | 66,28 | 40,00 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 39 | 2,97 | 0,24 | 19,56 | 92,33 | 0,00 |
| Итого | | | 454 | 8,44 | 6,46 | 57,88 | 333,09 | 40,68 |
| Всего | | | | 45,46 | 44,89 | 251,34 | 1 618,48 | 77,03 |

Составлено меню: МВБ/

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара

Болгова Г.А./

МЕНЮ

8 ноября 2024 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА". | 200 | 5,49 | 6,44 | 23,73 | 178,44 | 0,66 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 2,92 | 3,15 | 15,33 | 102,12 | 0,53 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 40/5 | 2,99 | 3,85 | 19,60 | 129,57 | 0,00 |
| Итого | | | 445 | 11,40 | 13,44 | 58,66 | 410,13 | 1,19 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 63 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ. | 200 | 1,88 | 1,72 | 11,91 | 73,55 | 6,05 |
| 2008 | 181 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. | 120 | 5,65 | 6,53 | 40,01 | 240,64 | 0,00 |
| 2012 | 292 | БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ. | 80 | 12,91 | 18,21 | 6,96 | 243,26 | 0,41 |
| 2012 | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ . | 30 | 0,83 | 2,95 | 4,37 | 47,69 | 0,79 |
| 2012 | 375 | НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ. | 200 | 0,06 | 0,02 | 14,96 | 60,66 | 4,89 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 51 | 3,38 | 0,45 | 21,66 | 104,20 | 0,00 |
| Итого | | | 681 | 24,71 | 29,88 | 99,87 | 770,00 | 12,14 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ . | 85 | 14,17 | 10,89 | 32,43 | 287,73 | 0,23 |
| 2012 | 404 | ВАРЕНЕЦ . | 203 | 5,51 | 4,92 | 8,26 | 100,38 | 0,57 |
| Итого | | | 288 | 19,68 | 15,81 | 40,69 | 388,11 | 0,80 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 345 | РАГУ ОВОЩНОЕ . | 220 | 3,06 | 4,25 | 15,90 | 114,88 | 16,88 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,12 | 0,00 | 7,95 | 32,25 | 0,02 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 31 | 2,37 | 0,19 | 15,56 | 73,45 | 0,00 |
| Итого | | | 451 | 5,55 | 4,44 | 39,41 | 220,58 | 16,90 |
| Всего | | | | 61,34 | 63,57 | 238,63 | 1 788,82 | 31,03 |

Всего меню: 18,9,1

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 ноября 2024 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ. | 200 | 5,85 | 6,22 | 23,36 | 176,44 | 0,64 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 2,86 | 3,08 | 15,19 | 100,69 | 0,52 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 39/5 | 3,03 | 3,88 | 19,75 | 130,56 | 0,00 |
| Итого | | | 444 | 11,74 | 13,18 | 58,30 | 407,69 | 1,16 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 200 | 2,00 | 2,89 | 13,50 | 92,09 | 3,99 |
| 2012 | 321 | САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ. | 50 | 0,50 | 3,11 | 2,94 | 42,02 | 1,48 |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ КУР. | 200 | 13,68 | 18,44 | 16,00 | 280,22 | 27,37 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. | 200 | 0,21 | 0,04 | 15,97 | 62,37 | 0,00 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 51 | 3,41 | 0,45 | 21,81 | 104,96 | 0,00 |
| Итого | | | 701 | 19,80 | 24,93 | 70,22 | 581,66 | 32,84 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 147 | ПЕЧЕНЬЕ. | 50 | 3,75 | 34,50 | 37,45 | 220,00 | 0,00 |
| 2012 | 380 | КИСЕЛЬ. | 200 | 0,00 | 0,00 | 16,49 | 65,92 | 0,00 |
| Итого | | | 250 | 3,75 | 34,50 | 53,94 | 285,92 | 0,00 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 250 | СУФЛЕ РЫБНОЕ. | 135 | 24,78 | 11,58 | 6,74 | 231,89 | 0,48 |
| 2012 | 418 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ. | 150 | 2,77 | 3,47 | 16,81 | 113,02 | 0,00 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,12 | 0,00 | 8,01 | 32,49 | 0,02 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 29 | 2,24 | 0,18 | 14,76 | 69,66 | 0,00 |
| Итого | | | 514 | 29,91 | 15,21 | 46,32 | 447,06 | 0,50 |
| Всего | | | | 65,20 | 87,82 | 228,78 | 1 722,33 | 34,50 |

Составлено ммо: 11/11/24

Утверждаю

Заведующая

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



МЕНЮ
12 ноября 2024 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 | 4,99 | 6,23 | 24,60 | 178,04 | 0,66 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ. | 200 | 4,38 | 4,69 | 16,81 | 128,20 | 0,81 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 40/6 | 3,12 | 4,61 | 20,35 | 140,79 | 0,00 |
| Итого | | | 446 | 12,49 | 15,53 | 61,76 | 447,03 | 1,47 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ. | 200 | 1,78 | 2,47 | 10,23 | 73,95 | 10,43 |
| 2008 | 45 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ. | 61 | 0,49 | 0,06 | 1,03 | 7,89 | 3,03 |
| 2012 | 127 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ. | 120 | 13,38 | 4,44 | 27,97 | 209,80 | 0,00 |
| 2012 | 282 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ. | 80 | 13,95 | 15,32 | 7,88 | 225,13 | 0,48 |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА. | 200 | 0,49 | 0,20 | 16,72 | 80,13 | 60,15 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 47 | 3,11 | 0,41 | 19,92 | 95,84 | 0,00 |
| Итого | | | 708 | 33,20 | 22,90 | 83,75 | 692,74 | 74,09 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 493 | ПРЯНИК. | 50 | 3,17 | 3,17 | 34,70 | 175,91 | 0,00 |
| 2012 | 380 | КИСЕЛЬ. | 200 | 0,00 | 0,00 | 16,49 | 65,94 | 0,00 |
| Итого | | | 250 | 3,17 | 3,17 | 51,19 | 241,85 | 0,00 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 126 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ. | 220 | 4,36 | 4,95 | 26,07 | 170,50 | 12,26 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 4,48 | 4,84 | 16,71 | 129,63 | 0,79 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 32 | 2,47 | 0,20 | 16,26 | 76,74 | 0,00 |
| Итого | | | 452 | 11,31 | 9,99 | 59,04 | 376,87 | 13,05 |
| Всего | | | | 60,17 | 51,59 | 255,74 | 1 758,49 | 88,61 |

Стоимость меню: 1400 руб

Заведующая
МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
/Боргова Г.А./

МЕНЮ
13 ноября 2024 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 | 6,37 | 7,44 | 21,93 | 183,43 | 0,86 |
| 2012 | 416 | КАША МАННАЯ, МОЛОЧНАЯ. | | | | | | |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 2,87 | 3,09 | 15,26 | 101,17 | 0,52 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 41/5 | 3,14 | 3,89 | 20,49 | 134,03 | 0,00 |
| Итого | | | 446 | 12,38 | 14,42 | 57,68 | 418,63 | 1,38 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ . | 200 | 6,46 | 2,82 | 19,48 | 132,27 | 4,04 |
| 2012 | 321 | САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ. | 50 | 0,63 | 3,01 | 3,71 | 44,80 | 1,86 |
| 2012 | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 150 | 4,88 | 3,51 | 29,68 | 173,39 | 0,00 |
| 2012 | 278 | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА . | 45/30 | 12,76 | 14,99 | 5,54 | 208,35 | 1,40 |
| 2012 | 377 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА . | 200 | 0,22 | 0,05 | 16,06 | 65,96 | 0,00 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 47 | 3,13 | 0,42 | 20,07 | 96,57 | 0,00 |
| Итого | | | 722 | 28,08 | 24,80 | 94,54 | 721,34 | 7,30 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 455 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ. | 80 | 5,96 | 5,21 | 41,96 | 240,59 | 0,04 |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. | 198 | 5,56 | 6,14 | 9,01 | 115,08 | 1,03 |
| Итого | | | 278 | 11,52 | 11,35 | 50,97 | 355,67 | 1,07 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 166 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ. | 210 | 7,60 | 7,01 | 34,66 | 234,59 | 0,75 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,12 | 0,00 | 8,01 | 32,54 | 0,02 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 41 | 3,11 | 0,25 | 20,45 | 96,52 | 0,00 |
| Итого | | | 451 | 10,83 | 7,26 | 63,12 | 363,65 | 0,77 |
| Всего | | | | 62,81 | 57,83 | 266,31 | 1 859,29 | 10,52 |

Стоимость меню: 148,5

Утверждаю

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



МЕНЮ 14 ноября 2024 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 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО). | 200 | 5,16 | 5,83 | 20,09 | 156,50 | 0,63 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 4,42 | 4,81 | 16,62 | 128,60 | 0,78 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 38/5 | 2,96 | 3,86 | 19,36 | 128,50 | 0,00 |
| Итого | | | 443 | 12,54 | 14,50 | 56,07 | 413,60 | 1,41 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ. | 200 | 2,04 | 2,87 | 10,52 | 80,79 | 10,51 |
| 2012 | 322 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ. | 50 | 0,54 | 3,26 | 2,45 | 42,04 | 2,29 |
| 2012 | 304 | ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ. | 200 | 15,19 | 14,83 | 34,29 | 333,27 | 1,40 |
| 2012 | 376 | НАПИТОК ИЗ ВИШНИ. | 200 | 0,05 | 0,01 | 15,20 | 61,38 | 0,40 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3,28 | 0,44 | 21,03 | 101,17 | 0,00 |
| Итого | | | 700 | 21,10 | 21,41 | 83,49 | 618,65 | 14,60 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 246 | СУШКИ ПРОСТЫЕ. | 31 | 3,27 | 0,39 | 20,65 | 99,38 | 0,00 |
| 2008 | 469 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ. | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,13 | 0,00 | 8,00 | 32,48 | 0,02 |
| Итого | | | 331 | 3,80 | 0,79 | 38,45 | 178,86 | 10,02 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 155 | 7,79 | 13,30 | 4,86 | 174,58 | 0,52 |
| 2002 | 345 | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ. | 60 | 1,80 | 0,12 | 3,78 | 23,28 | 2,40 |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА. | 200 | 0,33 | 0,14 | 14,37 | 66,25 | 40,00 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 38 | 2,94 | 0,24 | 19,32 | 91,16 | 0,00 |
| Итого | | | 453 | 12,86 | 13,80 | 42,33 | 355,27 | 42,92 |
| Всего | | | | 50,30 | 50,50 | 220,34 | 1 566,38 | 68,95 |

Стоимость меню: 188,5

Утверждаю

Заведующая
МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
Богова Г.А./



МЕНЮ

15 ноября 2024 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 | 413 | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ. | 200 | 6,12 | 7,39 | 22,10 | 182,89 | 0,68 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 2,99 | 3,23 | 15,42 | 103,46 | 0,54 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 38/5 | 2,93 | 3,88 | 19,12 | 127,59 | 0,00 |
| Итого | | | 443 | 12,04 | 14,50 | 56,64 | 413,94 | 1,22 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ. | 200 | 1,64 | 2,94 | 13,74 | 92,29 | 3,98 |
| 2012 | 36 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ. | 55 | 0,89 | 2,97 | 3,46 | 44,82 | 4,09 |
| 2008 | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ. | 200 | 14,97 | 15,45 | 25,83 | 302,79 | 13,39 |
| 2012 | 375 | НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ. | 200 | 0,07 | 0,03 | 15,04 | 61,04 | 5,32 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 49 | 3,26 | 0,43 | 20,86 | 100,37 | 0,00 |
| Итого | | | 704 | 20,83 | 21,82 | 78,93 | 601,31 | 26,78 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ". | 60 | 5,81 | 5,02 | 30,44 | 192,91 | 0,11 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,13 | 0,00 | 8,00 | 32,50 | 0,02 |
| Итого | | | 260 | 5,94 | 5,02 | 38,44 | 225,41 | 0,13 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 236 | ЛАКОМКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. | 160/50 | 21,60 | 14,64 | 29,66 | 384,44 | 0,36 |
| 2012 | 400 | СНЕЖОК. | 214 | 6,24 | 5,19 | 20,78 | 157,89 | 0,60 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 38 | 2,90 | 0,24 | 19,08 | 90,07 | 0,00 |
| Итого | | | 462 | 30,74 | 20,07 | 69,52 | 632,40 | 0,96 |
| Всего | | | | 69,55 | 61,41 | 243,53 | 1 873,06 | 29,09 |

включить меню 179/2

Утверждаю

Заведующая
МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
Боярова Г.А./



МЕНЮ 18 ноября 2024 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 | 418 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ. | 200 | 5,89 | 6,58 | 22,83 | 177,83 | 0,66 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 2,92 | 3,15 | 15,30 | 101,99 | 0,53 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 40/5 | 3,08 | 3,87 | 20,19 | 132,43 | 0,00 |
| Итого | | | 445 | 11,89 | 13,60 | 58,32 | 412,25 | 1,19 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 85 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ. | 200 | 3,84 | 3,23 | 19,22 | 124,64 | 4,14 |
| 2012 | 338 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР. | 200 | 13,89 | 19,05 | 9,43 | 258,72 | 30,19 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ. | 200 | 0,50 | 0,03 | 14,63 | 61,20 | 0,16 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 53 | 3,48 | 0,46 | 22,30 | 107,31 | 0,00 |
| Итого | | | 653 | 21,71 | 22,77 | 65,58 | 551,87 | 34,49 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 493 | ПРЯНИК. | 50 | 3,15 | 3,15 | 34,44 | 174,60 | 0,00 |
| 2012 | 380 | КИСЕЛЬ. | 200 | 0,00 | 0,00 | 16,42 | 65,68 | 0,00 |
| Итого | | | 250 | 3,15 | 3,15 | 50,86 | 240,28 | 0,00 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 248 | РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ. | 225 | 14,93 | 5,69 | 3,01 | 123,90 | 2,28 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,12 | 0,00 | 7,97 | 32,34 | 0,02 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 40 | 3,06 | 0,25 | 20,15 | 95,08 | 0,00 |
| Итого | | | 465 | 18,11 | 5,94 | 31,13 | 251,32 | 2,30 |
| Всего | | | | 54,86 | 45,46 | 205,89 | 1 455,72 | 37,98 |

составить меню 179г

Утверждаю

Заведующая
МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара

Беляева Г.А./



МЕНЮ 19 ноября 2024 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 | 93 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 200 | 3,94 | 5,01 | 16,99 | 132,16 | 0,45 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ . | 200 | 4,28 | 4,60 | 16,64 | 126,19 | 0,79 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 39/5 | 2,99 | 3,85 | 19,60 | 129,57 | 0,00 |
| Итого | | | 444 | 11,21 | 13,46 | 53,23 | 387,92 | 1,24 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ. | 200 | 2,09 | 2,90 | 14,13 | 95,50 | 4,87 |
| 2012 | 314 | КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ. | 150 | 5,45 | 4,23 | 24,67 | 161,82 | 0,00 |
| 2012 | 279 | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ . | 45/30 | 10,96 | 16,28 | 4,60 | 198,54 | 0,55 |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА. | 200 | 0,33 | 0,14 | 14,37 | 66,25 | 40,00 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 51 | 3,38 | 0,45 | 21,66 | 104,20 | 0,00 |
| Итого | | | 676 | 22,21 | 24,00 | 79,43 | 626,31 | 45,42 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 147 | ПЕЧЕНЬЕ. | 50 | 3,75 | 34,50 | 37,45 | 220,00 | 0,00 |
| 2012 | 380 | КИСЕЛЬ . | 200 | 0,00 | 0,00 | 16,42 | 65,68 | 0,00 |
| Итого | | | 250 | 3,75 | 34,50 | 53,87 | 285,68 | 0,00 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 126 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ. | 215 | 4,36 | 4,95 | 26,09 | 170,54 | 12,28 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 4,45 | 4,82 | 16,68 | 129,18 | 0,79 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 39 | 2,97 | 0,24 | 19,56 | 92,33 | 0,00 |
| Итого | | | 454 | 11,78 | 10,01 | 62,33 | 392,05 | 13,07 |
| Всего | | | | 48,95 | 81,97 | 248,86 | 1 691,96 | 59,73 |

Стоимость меню: *1200*

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 ноября 2024 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 | 419 | КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ. | 200 | 4,41 | 5,10 | 20,33 | 148,27 | 0,46 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 2,91 | 3,13 | 15,26 | 101,67 | 0,52 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 39/5 | 3,00 | 3,88 | 19,60 | 129,87 | 0,00 |
| Итого | | | 444 | 10,32 | 12,11 | 55,19 | 379,81 | 0,98 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ . | 200 | 4,34 | 2,74 | 15,41 | 107,91 | 5,27 |
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА". | 50 | 0,79 | 3,07 | 4,64 | 49,30 | 2,17 |
| 2012 | 187 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ПОДЛИВОЙ. | 200/30 | 15,12 | 16,31 | 34,07 | 335,40 | 1,41 |
| 2012 | 377 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА . | 200 | 0,22 | 0,05 | 16,06 | 65,96 | 0,00 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 51 | 3,38 | 0,45 | 21,66 | 104,21 | 0,00 |
| Итого | | | 731 | 23,85 | 22,62 | 91,84 | 662,78 | 8,85 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 461 | ПЛЮШКА С САХАРОМ. | 60 | 4,97 | 5,54 | 31,62 | 197,41 | 0,00 |
| 2012 | 380 | КИСЕЛЬ . | 200 | 0,00 | 0,00 | 16,44 | 65,75 | 0,00 |
| Итого | | | 260 | 4,97 | 5,54 | 48,06 | 263,16 | 0,00 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 155 | 7,75 | 10,37 | 4,79 | 147,77 | 0,51 |
| 2002 | 345 | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ. | 60 | 1,79 | 0,12 | 3,75 | 23,12 | 2,38 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,12 | 0,00 | 8,01 | 32,49 | 0,02 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 39 | 2,97 | 0,24 | 19,56 | 92,31 | 0,00 |
| Итого | | | 454 | 12,63 | 10,73 | 36,11 | 295,69 | 2,91 |
| Всего | | | | 51,77 | 51,00 | 231,20 | 1 601,44 | 12,74 |

Стамость меню: 149,1

Утверждаю

Заведующая
МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
(Болгова Г.А.)



МЕНЮ
21 ноября 2024 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 | 417 | КАША КУКУРУЗНАЯ, МОЛОЧНАЯ. | 200 | 5,65 | 7,00 | 21,81 | 176,40 | 1,24 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 4,41 | 4,80 | 16,63 | 128,56 | 0,78 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 28/5 | 2,19 | 3,82 | 14,25 | 104,63 | 0,00 |
| Итого | | | 433 | 12,25 | 15,62 | 52,69 | 409,59 | 2,02 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ. | 200/2 | 1,80 | 2,90 | 10,93 | 81,02 | 5,48 |
| 2012 | 430 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 50 | 0,49 | 2,50 | 1,92 | 32,91 | 1,37 |
| 2012 | 277 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ. | 200 | 13,35 | 18,62 | 24,44 | 312,86 | 12,68 |
| 2012 | 371 | НАПИТОК ИЗ ВИШНИ. | 200 | 0,05 | 0,01 | 15,22 | 61,41 | 0,38 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 51 | 3,38 | 0,45 | 21,66 | 104,21 | 0,00 |
| Итого | | | 703 | 19,07 | 24,48 | 74,17 | 592,41 | 19,91 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ. | 28/40 | 2,26 | 0,17 | 39,39 | 168,11 | 0,08 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,12 | 0,00 | 8,01 | 32,53 | 0,02 |
| Итого | | | 268 | 2,38 | 0,17 | 47,40 | 200,64 | 0,10 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 170 | 4,94 | 3,52 | 30,05 | 175,31 | 0,00 |
| 2008 | 56 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ. | 62 | 1,14 | 5,35 | 4,63 | 71,56 | 1,74 |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА. | 200 | 0,49 | 0,20 | 16,72 | 80,12 | 60,14 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 18 | 1,35 | 0,11 | 8,86 | 41,83 | 0,00 |
| Итого | | | 450 | 7,92 | 9,18 | 60,26 | 368,82 | 61,88 |
| Всего | | | | 41,62 | 49,45 | 234,52 | 1 571,46 | 83,91 |

стоимость меню: 178,5

Утверждаю

Заведующая
МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
/Балгова Г.А./



МЕНЮ
22 ноября 2024 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА". | 200 | 5,48 | 6,40 | 23,86 | 178,48 | 0,65 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 2,88 | 3,10 | 15,20 | 101,04 | 0,52 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 39/5 | 3,03 | 3,87 | 19,74 | 130,44 | 0,00 |
| Итого | | | 444 | 11,39 | 13,37 | 58,80 | 409,96 | 1,17 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 63 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ. | 200 | 1,86 | 1,72 | 11,75 | 72,75 | 5,97 |
| 2008 | 45 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ. | 59 | 0,47 | 0,06 | 1,00 | 7,66 | 2,95 |
| 2012 | 189 | МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР. | 200 | 18,57 | 21,25 | 37,59 | 409,56 | 0,47 |
| 2012 | 375 | НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ. | 200 | 0,06 | 0,02 | 14,96 | 60,67 | 4,91 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 51 | 3,41 | 0,45 | 21,82 | 104,98 | 0,00 |
| Итого | | | 710 | 24,37 | 23,50 | 87,12 | 655,62 | 14,30 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ. | 85 | 14,24 | 10,94 | 32,35 | 288,25 | 0,23 |
| 2012 | 403 | ЙОГУРТ. | 202 | 5,48 | 4,90 | 8,83 | 110,64 | 0,56 |
| Итого | | | 287 | 19,72 | 15,84 | 41,18 | 398,89 | 0,79 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 345 | РАГУ ОВОЩНОЕ. | 220 | 3,06 | 4,24 | 15,89 | 114,63 | 16,81 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,12 | 0,00 | 7,98 | 32,41 | 0,02 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 39 | 3,00 | 0,24 | 19,70 | 92,99 | 0,00 |
| Итого | | | 459 | 6,18 | 4,48 | 43,57 | 240,03 | 16,83 |
| Всего | | | | 61,66 | 57,19 | 230,67 | 1 704,50 | 33,09 |

Составлено меню 19/11

Утверждаю

Заведующая
МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
(Болгова Г.А.)



МЕНЮ
25 ноября 2024 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 | 5,76 | 6,19 | 22,92 | 173,96 | 0,64 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,84 | 3,07 | 15,19 | 100,45 | 0,51 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40/5 | 3,08 | 3,88 | 20,11 | 132,18 | 0,00 |
| Итого | | | 445 | 11,68 | 13,14 | 58,22 | 406,59 | 1,15 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 1,99 | 2,77 | 13,54 | 91,11 | 3,95 |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ КУР | 200 | 13,21 | 17,61 | 16,01 | 271,26 | 27,33 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,21 | 0,04 | 15,97 | 62,37 | 0,00 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 48 | 3,17 | 0,42 | 20,32 | 97,79 | 0,00 |
| Итого | | | 648 | 18,58 | 20,84 | 65,84 | 522,53 | 31,28 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 147 | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,75 | 34,50 | 37,45 | 220,00 | 0,00 |
| 2012 | 380 | КИСЕЛЬ | 200 | 0,00 | 0,00 | 16,42 | 65,38 | 0,00 |
| Итого | | | 250 | 3,75 | 34,50 | 53,87 | 285,68 | 0,00 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 250 | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 100 | 12,32 | 4,96 | 6,76 | 121,40 | 0,47 |
| 2012 | 418 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ | 150 | 2,82 | 3,45 | 17,16 | 114,49 | 0,00 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,12 | 0,00 | 8,00 | 32,47 | 0,02 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 |
| Итого | | | 480 | 17,55 | 8,60 | 46,97 | 339,41 | 0,49 |
| Всего | | | | 51,56 | 77,08 | 224,90 | 1 554,21 | 32,92 |

Составлено лично 14.11.24

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 ноября 2024 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 | 415 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ. | 200 | 4,88 | 6,14 | 24,07 | 174,76 | 0,64 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 4,25 | 4,62 | 17,47 | 129,54 | 0,77 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 40/5 | 2,92 | 3,87 | 19,05 | 127,28 | 0,22 |
| Итого | | | 445 | 12,05 | 14,63 | 60,59 | 431,58 | 1,41 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ. | 200 | 1,80 | 2,46 | 10,27 | 74,06 | 10,48 |
| 2012 | 127 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ. | 120 | 12,67 | 4,38 | 26,50 | 200,67 | 0,00 |
| 2012 | 282 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ. | 80 | 13,08 | 17,67 | 8,64 | 245,86 | 0,48 |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА. | 200 | 0,33 | 0,14 | 14,37 | 66,25 | 40,00 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3,29 | 0,44 | 21,05 | 101,26 | 0,00 |
| Итого | | | 650 | 31,17 | 25,09 | 80,83 | 688,10 | 50,96 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 493 | ПРЯНИК. | 50 | 3,15 | 3,15 | 34,44 | 174,60 | 0,00 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 4,46 | 4,84 | 16,70 | 129,39 | 0,79 |
| Итого | | | 250 | 7,61 | 7,99 | 51,14 | 303,99 | 0,79 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 419 | КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ. | 225 | 4,40 | 5,12 | 19,35 | 144,46 | 0,46 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,12 | 0,00 | 7,98 | 32,38 | 0,02 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 28 | 2,10 | 0,17 | 13,82 | 65,21 | 0,00 |
| Итого | | | 453 | 6,62 | 5,29 | 41,15 | 242,05 | 0,48 |
| Всего | | | | 57,45 | 53,00 | 233,71 | 1 665,72 | 53,64 |

Стоимость меню: 148 руб

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара

/Болгова Г.А./

МЕНЮ

27 ноября 2024 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 | 416 | КАША МАННАЯ, МОЛОЧНАЯ. | 200 | 6,40 | 7,48 | 21,99 | 184,29 | 0,87 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 2,90 | 3,12 | 15,25 | 101,53 | 0,52 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 41/5 | 3,14 | 3,87 | 20,53 | 134,05 | 0,00 |
| Итого | | | 446 | 12,44 | 14,47 | 57,77 | 419,87 | 1,39 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ . | 200 | 6,45 | 2,82 | 19,34 | 131,60 | 3,97 |
| 2012 | 321 | САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ. | 50 | 0,62 | 3,00 | 3,66 | 44,43 | 1,84 |
| 2012 | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 150 | 4,93 | 4,21 | 29,99 | 182,03 | 0,00 |
| 2012 | 278 | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА . | 40/30 | 11,12 | 12,65 | 5,26 | 179,54 | 1,40 |
| 2012 | 377 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА . | 200 | 0,22 | 0,05 | 16,06 | 65,96 | 0,00 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 49 | 3,24 | 0,43 | 20,75 | 99,85 | 0,00 |
| Итого | | | 719 | 26,58 | 23,16 | 95,06 | 703,41 | 7,21 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 455 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ. | 80 | 5,89 | 5,94 | 41,00 | 243,10 | 0,03 |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. | 200 | 5,63 | 6,21 | 9,12 | 116,40 | 1,04 |
| Итого | | | 280 | 11,52 | 12,15 | 50,12 | 359,50 | 1,07 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 126 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ. | 220 | 4,35 | 5,65 | 26,07 | 177,57 | 12,28 |
| 2012 | 383 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,13 | 0,00 | 7,98 | 32,40 | 0,02 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 41 | 3,12 | 0,25 | 20,49 | 96,70 | 0,00 |
| Итого | | | 461 | 7,60 | 5,90 | 54,54 | 306,67 | 12,30 |
| Всего | | | | 58,14 | 55,68 | 257,49 | 1 789,45 | 21,97 |

Стоимость меню: 189,6

Утверждаю

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

МЕНЮ
28 ноября 2024 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 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) | 200 | 5,15 | 5,84 | 20,01 | 156,12 | 0,63 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 4,43 | 4,80 | 16,61 | 128,63 | 0,78 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 30/5 | 2,32 | 3,82 | 15,09 | 108,45 | 0,00 |
| Итого | | | 435 | 11,90 | 14,46 | 51,71 | 393,20 | 1,41 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ. | 200 | 1,99 | 2,79 | 10,36 | 79,13 | 10,32 |
| 2007 | 74 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ. | 50 | 1,30 | 3,77 | 3,27 | 52,16 | 1,96 |
| 2012 | 304 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ. | 200 | 13,31 | 15,77 | 34,28 | 324,47 | 1,40 |
| 2012 | 376 | НАПИТОК ИЗ ВИШНИ. | 200 | 0,05 | 0,01 | 15,13 | 61,06 | 0,36 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 48 | 3,20 | 0,42 | 20,47 | 98,49 | 0,00 |
| Итого | | | 698 | 19,85 | 22,76 | 83,51 | 615,31 | 14,04 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ. | 31/39 | 5,08 | 3,41 | 36,49 | 197,20 | 0,16 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,12 | 0,00 | 8,00 | 32,47 | 0,02 |
| Итого | | | 270 | 5,20 | 3,41 | 44,49 | 229,67 | 0,18 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 170 | 7,75 | 13,53 | 4,79 | 175,20 | 0,51 |
| 2002 | 345 | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ. | 61 | 1,84 | 0,12 | 3,87 | 23,81 | 2,46 |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА. | 200 | 0,33 | 0,14 | 14,37 | 66,25 | 40,00 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 20 | 1,51 | 0,12 | 9,90 | 46,72 | 0,00 |
| Итого | | | 451 | 11,43 | 13,91 | 32,93 | 311,98 | 42,97 |
| Всего | | | | 48,38 | 54,54 | 212,64 | 1 550,16 | 58,60 |

Составитель меню: *Н.А.Д.*

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 ноября 2024 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 | 413 | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ. | 200 | 6,11 | 7,34 | 22,24 | 183,08 | 0,67 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 2,96 | 3,19 | 15,37 | 102,84 | 0,54 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. | 41/10 | 5,39 | 3,14 | 20,49 | 132,32 | 0,07 |
| Итого | | | 451 | 14,46 | 13,67 | 58,10 | 418,24 | 1,28 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ. | 200 | 3,03 | 4,33 | 14,31 | 111,23 | 4,08 |
| 2012 | 36 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ. | 55 | 0,91 | 2,48 | 2,37 | 36,59 | 5,46 |
| 2008 | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ. | 200 | 11,79 | 14,91 | 25,85 | 276,96 | 13,41 |
| 2012 | 375 | НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ. | 200 | 0,06 | 0,02 | 14,93 | 60,53 | 4,66 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 49 | 3,24 | 0,43 | 20,75 | 99,85 | 0,00 |
| Итого | | | 704 | 19,03 | 22,17 | 78,21 | 585,16 | 27,61 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ". | 60 | 5,76 | 5,03 | 30,11 | 191,47 | 0,05 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,13 | 0,00 | 8,00 | 32,49 | 0,02 |
| Итого | | | 260 | 5,89 | 5,03 | 38,11 | 223,96 | 0,07 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 236 | ЛАКОМКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. | 165/50 | 19,64 | 15,90 | 28,93 | 381,72 | 0,26 |
| 2012 | 404 | ВАРЕНЕЦ. | 201 | 5,47 | 4,88 | 8,21 | 99,63 | 0,56 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 41 | 3,12 | 0,25 | 20,49 | 96,70 | 0,00 |
| Итого | | | 457 | 28,23 | 21,03 | 57,63 | 578,05 | 0,82 |
| Всего | | | | 67,61 | 61,90 | 232,05 | 1 805,41 | 29,78 |

Сдана меню: 18/11/24