

Утверждаю

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



МЕНЮ

1 ноября 2025 г.

Аллергик

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	418	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ.	200	2,21	3,68	24,21	147,61	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,06	0,00	19,83	81,13	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,32	6,04	64,11	342,34	0,00
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ .	200	7,20	7,41	31,75	223,37	4,33
2012	338	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР.	200	11,58	18,95	837,54	249,54	30,29
2012	371	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,05	0,01	23,39	95,42	0,36
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			650	22,18	26,81	913,88	672,33	34,98
Полдник								
2008	489	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ.	99	0,90	0,20	8,06	42,76	59,67
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	30	3,17	3,20	20,08	119,31	0,00
2012	319	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ , СЛАДКАЯ.	150/3/3	4,63	3,31	29,45	169,39	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	7,94	32,16	0,02
Итого			485	8,80	6,74	65,53	363,62	59,69
Всего				36,30	39,59	1 043,52	1 378,29	94,67

Составить меню: 21/09

Утверждаю

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



МЕНЮ
5 ноября 2025 г.

Аллергик

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 ВЯЗКАЯ.	200	1,92	3,16	23,28	130,47	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,23	0,15	19,17	80,41	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,20	5,67	62,52	324,48	0,00
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ.	200	6,25	5,60	25,04	176,69	5,45
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	52	0,96	4,50	3,90	60,23	1,46
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	200	11,52	14,04	34,63	302,76	1,53
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,08	0,02	18,88	77,94	4,66
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			702	22,16	24,60	103,65	721,62	13,10
Полдник								
2012	461	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	75	7,38	7,51	34,47	235,02	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	31,12	121,89	0,00
Итого			275	7,38	7,51	65,59	356,91	0,00
Ужин								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	200	7,06	4,89	52,44	284,90	0,00
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	7,94	32,16	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			460	12,69	9,52	80,59	461,31	0,02
Всего				47,43	47,30	312,35	1 864,32	13,12

отменено меню: 210р

Утверждаю

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

МЕНЮ
6 ноября 2025 г.

Аллергик

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, ВЯЗКАЯ.	200	1,98	3,14	25,90	139,76	0,56
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,23	0,15	19,17	80,41	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,26	5,65	65,14	333,77	0,56
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ,	200	3,98	4,99	20,97	146,89	5,78
2012	371	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,05	0,01	23,41	95,57	0,39
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			450	7,38	5,44	65,58	346,46	6,17
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,00	7,50	37,45	225,00	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200/10	0,14	0,03	15,79	65,77	0,74
Итого			260	4,14	7,53	53,24	290,77	0,74
Ужин								
2012	127	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ .	230	3,14	4,48	27,74	164,39	12,74
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	1,32	0,54	36,34	181,87	160,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			470	7,51	7,38	84,15	459,86	172,74
Всего				24,29	26,00	268,11	1 430,86	180,21

Составить меню: ЛЮр.

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 ноября 2025 г.

Аллергик

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА".	200	1,97	3,49	26,05	149,45	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК .	200	0,06	0,00	19,83	81,13	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,08	5,85	65,95	344,18	0,00
Обед								
2012	63	СВЕКОЛЬНИК.	200	3,34	3,44	28,51	157,62	5,60
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ,	50	0,39	0,05	0,84	6,40	2,46
2012	190	МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР .	200	17,99	18,32	36,77	374,60	0,45
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	200	0,34	0,08	27,83	115,23	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			700	25,41	22,33	114,95	757,85	8,51
Полдник								
2012	461	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	60	7,09	7,49	32,85	227,14	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	7,94	32,16	0,02
Итого			260	7,19	7,52	40,79	259,30	0,02
Ужин								
2012	345	РАГУ ОВОЩНОЕ .	220	3,36	5,25	307,79	134,92	17,57
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			460	6,41	7,61	354,14	351,06	17,57
Всего				44,09	43,31	575,83	1 712,39	26,16

Стоимость меню: 210р

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 ноября 2025 г.

Аллергик

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 ВЯЗКАЯ .	200	2,21	3,30	24,91	140,84	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,06	0,00	19,83	81,13	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,32	5,66	64,81	335,57	0,00
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ .	200	3,64	4,34	24,60	152,74	4,16
2012	298	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И МЯСОМ КУР.	200	12,24	12,53	761,20	219,65	27,42
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	0,50	0,03	23,48	98,94	0,16
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			650	19,73	17,34	830,48	575,33	31,74
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								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ.	100	15,29	9,12	8,18	177,19	0,34
2012	418	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ.	150	2,76	4,84	19,33	141,75	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	7,94	32,16	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	1,77	15,05	85,20	0,00
Итого			480	20,44	15,76	50,50	436,30	0,36
Всего				49,49	46,26	1 009,52	1 674,74	32,10

Стоимость меню: 210р

МЕНЮ

12 ноября 2025 г.

Аллергик

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-гическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, ВЯЗКАЯ.	200	1,98	3,14	25,90	139,76	0,56
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,06	0,00	19,83	81,13	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,09	5,50	65,80	334,49	0,
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .	200	8,22	4,52	30,85	197,64	4,80
2012	190	МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР .	200	17,13	17,20	38,03	367,31	0,56
2012	322	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ.	50	0,51	2,46	2,32	34,12	2,41
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,14	0,04	19,12	79,55	7,76
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			700	29,35	24,66	111,52	782,62	15,53
Полдник								
2012	473	БУЛОЧКА " ВЕСНУШКА " .	80/10	9,92	5,81	50,54	295,03	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
Итого			290	9,92	5,81	76,82	397,57	0,00
Ужин								
2012	418	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ.	210	2,43	3,75	26,81	160,41	0,00
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	40	4,97	4,49	0,27	61,37	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200/10	0,15	0,04	15,77	65,85	0,84
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			500	10,60	10,64	62,92	401,23	0,84
Всего				54,96	46,61	317,06	1 915,91	16,93

сумма меню: 240,

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 ноября 2025 г.

Аллергик

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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	2,39	4,11	25,87	151,71	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,06	0,00	21,22	86,65	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,50	6,47	67,16	351,96	0,00
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНА.	200	5,06	4,84	37,84	222,25	5,72
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА".	50	0,87	3,11	5,43	50,33	2,24
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ .	200	11,87	14,93	28,21	286,43	12,60
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,09	0,03	23,75	97,48	5,04
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			700	21,24	23,35	116,43	760,49	25,60
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	80	7,37	7,04	32,80	224,15	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	10,37	41,84	0,02
Итого			280	7,47	7,07	43,17	265,99	0,02
Ужин								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	150	4,93	3,51	29,92	175,25	0,00
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	62	1,13	5,34	4,61	71,28	1,73
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	31,58	123,83	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			452	9,11	11,21	86,18	483,96	1,73
Всего				43,32	48,10	312,94	1 862,40	27,35

Величина меню: 210р

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 ноября 2025 г.

Аллергик

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
			200	2,21	3,68	24,67	149,45	0,00
2012	418	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ.	200	0,23	0,15	20,83	86,22	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	440	5,49	6,19	65,37	349,27	0,00
Итого								
Обед								
			200	7,45	7,70	31,74	226,61	4,33
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ .	200	12,55	15,18	837,48	218,09	30,27
2012	338	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР.	200	0,33	0,14	23,68	105,05	40,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	650	23,68	23,46	914,10	653,75	74,60
Итого								
Полдник								
			50	3,15	3,15	36,38	174,60	0,00
2012	493	ПРЯНИК.	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	250	3,15	3,15	62,66	277,14	0,00
Итого								
Ужин								
			150	3,84	4,37	29,84	174,79	0,00
2012	168	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ.	75	16,94	9,67	5,85	179,03	0,34
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ.	200	0,10	0,03	9,88	39,90	0,02
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	30	2,29	1,77	15,05	85,20	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	455	23,17	15,84	60,62	478,92	0,36
Итого				55,49	48,64	1 102,75	1 759,08	74,96
Всего								

Стоимость меню : 210р

Утверждаю

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

МЕНЮ
18 ноября 2025 г.

Аллергик

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	200	4,89	4,58	39,17	219,91	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	9,88	39,90	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	8,04	6,97	69,12	373,41	0,02
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200	3,66	4,56	14,40	116,69	5,08
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ.	150	5,44	7,24	30,08	207,91	0,00
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ .	30	0,92	3,00	6,27	56,19	1,15
2012	292	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	14,62	20,22	8,83	275,55	0,40
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	0,50	0,03	23,48	98,94	0,16
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			710	28,49	35,49	104,26	859,28	6,79
Полдник								
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	50	5,29	5,34	33,47	198,85	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,23	0,15	19,17	80,41	0,00
Итого			250	5,52	5,49	52,64	279,26	0,00
Ужин								
2012	127	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ .	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	1,77	15,05	85,20	0,00
Итого			455	5,43	7,22	69,09	360,92	12,75
Всего				47,48	55,17	295,11	1 872,87	19,56

Стоимость меню: 210р

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 ноября 2025 г.

Аллергик

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 ВЯЗКАЯ.	200	1,73	3,13	22,02	124,47	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,06	0,00	19,83	81,13	0,00
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			480	9,80	9,98	62,19	380,49	0,00
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ.	200	6,17	5,51	25,03	175,69	5,44
2012	322	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ.	50	0,47	3,44	1,97	41,40	2,37
2012	187	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ И ПОДЛИВОЙ.	200/30	15,08	15,74	34,43	330,70	1,51
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА.	200	0,22	0,05	24,67	102,33	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			730	25,29	25,18	107,30	754,12	9,32
Полдник								
2008	489	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ.	105	0,94	0,21	8,48	45,02	62,82
2012	461	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	60	7,09	7,49	32,85	227,14	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
Итого			365	8,03	7,70	67,61	374,70	62,82
Ужин								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	150	2,72	6,35	23,54	162,71	11,20
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	60	1,78	0,75	11,83	64,64	2,38
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200/4	0,14	0,03	15,56	64,80	0,74
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			454	7,69	9,49	71,00	405,75	14,32
Всего				50,81	52,35	308,10	1 915,06	86,46

Сумма меню: 210р

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 ноября 2025 г.

Аллергик

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, ВЯЗКАЯ.	200	1,98	3,14	25,90	139,76	0,56
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,23	0,15	19,17	80,41	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	1,77	15,05	85,20	0,00
Итого			430	4,50	5,06	60,12	305,37	0,56
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	200	4,08	5,60	20,89	149,98	5,74
2012	321	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ.	50	0,63	3,88	4,70	56,14	1,86
2012	277	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	11,91	14,92	24,78	272,38	12,71
2012	371	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,06	0,01	23,44	95,72	0,42
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			700	20,03	24,85	95,01	678,22	20,73
Полдник								
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ.	30/40	2,49	1,84	38,27	177,31	0,08
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	7,94	32,16	0,02
Итого			270	2,59	1,87	46,21	209,47	0,10
Ужин								
2012	419	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ.	230	4,24	4,99	34,71	202,41	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	20	1,53	1,18	10,04	56,80	0,00
Итого			450	5,77	6,17	71,03	361,75	0,00
Всего				32,89	37,95	272,37	1 554,81	21,39

Стоимость меню: 210р

Утверждаю

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



МЕНЮ

21 ноября 2025 г.

Аллергик

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА".	200	1,97	3,49	26,05	149,45	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК .	200	0,06	0,00	19,83	81,13	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,08	5,85	65,95	344,18	0,00
Обед								
2012	63	СВЕКОЛЬНИК.	200	3,88	3,87	22,07	136,57	6,18
2007	74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ.	50	1,15	3,94	3,83	55,23	1,96
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	150	2,85	5,20	26,08	173,36	0,00
2012	279	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ .	40/30	10,06	14,78	7,12	192,60	1,46
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,14	0,04	19,12	79,55	7,76
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			720	21,43	28,27	99,42	741,31	17,36
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	80	7,26	7,03	31,66	219,05	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
Итого			280	7,26	7,03	57,94	321,59	0,00
Ужин								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	155	4,89	4,58	29,86	181,11	0,00
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	62	1,13	5,34	4,61	71,28	1,73
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	7,94	32,16	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			457	9,17	12,31	62,48	398,15	1,75
Всего				42,94	53,46	285,79	1 805,23	19,11

отменить меню: 210р

Утверждаю



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

МЕНЮ

25 ноября 2025 г.

Аллергик

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	415	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	1,35	2,77	25,74	134,84	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	10,60	42,88	0,03
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	4,53	5,16	56,41	291,32	0,03
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	3,31	4,75	192,93	169,26	10,44
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	57	0,45	0,06	0,96	7,37	2,83
2012	127	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.	120	14,80	6,84	39,33	279,63	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	11,30	16,73	7,05	224,06	0,32
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,49	0,20	26,02	118,82	60,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			707	33,70	29,02	287,49	903,14	73,59
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	36,38	174,60	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,16	0,10	19,11	79,44	0,00
Итого			250	3,31	3,25	55,49	254,04	0,00
Ужин								
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, ВЯЗКАЯ.	200	1,98	3,14	25,90	139,76	0,56
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	40	4,97	4,49	0,27	61,37	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	1,77	15,05	85,20	0,00
Итого			470	9,24	9,40	67,50	388,87	0,56
Всего				50,78	46,83	466,89	1 837,37	74,18

Сформировать меню: 210р

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
/Болгова Г. А./**МЕНЮ**
26 ноября 2025 г.**Аллергик**

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, ВЯЗКАЯ.	200	1,98	3,14	25,90	139,76	0,56
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,16	0,10	19,11	79,44	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,19	5,60	65,08	332,80	0,56
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .	200	7,71	5,34	28,59	193,86	4,06
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ .	30	0,85	2,99	5,96	54,54	0,85
2012	190	МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР .	200	16,52	17,86	36,61	364,73	0,45
2012	376	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,05	0,01	23,39	95,42	0,36
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			680	28,48	26,64	115,75	812,55	5,72
Полдник								
2012	455	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ.	80	6,76	6,47	41,10	248,90	0,03
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
Итого			280	6,76	6,47	67,38	351,44	0,03
Ужин								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	150	2,72	4,42	23,54	145,27	11,20
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	63	1,16	5,47	4,73	73,11	1,77
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200/5	0,18	0,04	15,84	66,21	0,83
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			458	7,11	12,29	64,18	398,19	13,80
Всего				47,54	51,00	312,39	1 894,96	20,11

Стоимость меню: 210р

Утверждаю

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

МЕНЮ

27 ноября 2025 г.

Аллергик

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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ.	200	3,69	6,13	25,79	186,19	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,16	0,10	19,11	79,44	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	6,90	8,59	64,97	379,23	0,00
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	4,07	5,69	184,72	148,59	10,44
2007	74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ.	50	1,26	3,62	3,37	50,99	1,89
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	200	11,86	14,24	36,07	311,67	1,80
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,14	0,04	19,12	79,55	7,76
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			700	20,68	24,03	264,48	694,80	21,89
Полдник								
2012	375	МАНДАРИНЫ.	109	0,84	0,21	7,93	40,19	16,57
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	30	3,17	3,20	20,08	119,31	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	8,01	32,56	0,03
Итого			339	4,14	3,44	36,02	192,06	16,60
Ужин								
2012	166	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ.	215	6,76	6,56	31,11	210,79	0,66
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			455	9,81	8,92	77,46	426,93	0,66
Всего				41,53	44,98	442,93	1 693,02	39,15

Стоимость меню: 210р

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 ноября 2025 г.

Аллергик

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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	2,39	4,11	25,40	149,87	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,16	0,10	19,11	79,44	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,60	6,57	64,58	342,91	0,00
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.	205	3,69	5,19	25,66	164,35	4,45
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА".	50	0,82	2,77	5,17	46,23	2,13
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ .	200	8,11	16,22	29,74	297,44	14,56
2012	371	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,05	0,01	23,39	95,42	0,36
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			705	16,02	24,63	105,16	707,44	21,50
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	65	6,62	6,44	32,00	212,81	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	195	0,13	0,03	9,63	39,01	0,03
Итого			260	6,75	6,47	41,63	251,82	0,03
Ужин								
2012	319	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ , СЛАДКАЯ.	200/5/5	6,12	6,27	34,96	227,33	0,00
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	360	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	31,58	123,83	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			490	14,13	13,12	86,88	526,05	0,00
Всего				42,50	50,79	298,25	1 828,22	21,53

Суммарное меню: 200г