

Утверждаю



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

МЕНЮ

2 марта 2026 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	4,00	24,19	150,44	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,08	0,00	20,40	83,47	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,34	6,36	64,66	347,51	0,00
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ.	200	6,33	6,26	28,44	196,07	4,30
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	150	3,17	5,56	28,05	186,83	0,00
2012	279	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ.	40/30	10,37	15,39	7,24	199,53	1,76
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			670	23,72	27,68	108,41	785,37	6,22
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	36,38	174,60	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
Итого			250	3,15	3,15	62,66	277,14	0,00
Ужин								
2012	248	РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ.	215	12,44	5,58	5,41	122,82	2,45
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	9,95	40,30	0,03
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			455	15,62	7,97	35,43	276,72	2,48
Всего				47,83	45,16	271,16	1 686,74	8,70

Суммарно меню: 210р

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №328" г.о.Самара
Болгова Г. А./**МЕНЮ**
3 марта 2026 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	5,07	4,61	40,27	225,32	0,00
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	200	0,13	0,03	9,95	40,30	0,03
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	40	3,05	2,36	20,07	113,80	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	480	13,21	11,49	70,56	440,51	0,03
Итого								
Обед								
			200	3,66	4,89	23,59	158,02	4,84
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	150	5,44	7,24	30,08	207,91	0,00
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ.	80	12,58	18,10	9,56	251,30	0,39
2012	292	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	30	0,85	2,99	5,96	54,54	0,85
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ.	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.	710	26,21	33,80	114,07	880,82	46,08
Итого								
Полдник								
			50	4,00	7,50	37,45	225,00	0,00
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	200	0,16	0,10	19,11	79,44	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	250	4,16	7,60	56,56	304,44	0,00
Итого								
Ужин								
			180	2,66	3,73	23,08	137,06	10,80
2012	127	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ.	60	1,11	5,20	4,49	69,45	1,88
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ.	30	2,29	1,77	15,05	85,20	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	450	6,06	10,70	68,90	394,25	12,48
Итого								
Всего				49,64	63,59	310,09	2 020,02	58,59

Суммарно меню: 210 г

Утверждаю

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

МЕНЮ

4 марта 2026 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	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	5,03	5,52	63,18	325,20	0,00
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ .	200	6,19	5,59	24,73	175,04	5,32
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ,	51	0,41	0,05	0,87	6,65	2,56
2012	188	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ КУР И ПОДЛИВОЙ.	200/30	15,35	16,51	34,53	338,89	1,53
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			731	25,39	22,62	105,08	722,06	14,45
Полдник								
2012	461	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	80	8,54	7,61	43,67	277,42	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,23	0,15	19,17	80,41	0,00
Итого			280	8,77	7,76	62,84	357,83	0,00
Ужин								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	160	2,97	4,80	23,80	155,57	12,00
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	60	1,78	0,75	11,83	64,64	2,38
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			480	10,38	10,18	63,78	396,62	14,40
Всего				49,57	46,08	294,88	1 801,71	28,85

стоимость меню: 210р

Утверждаю

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



МЕНЮ

5 марта 2026 г.

Аллергик

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	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	4,16	5,67	21,28	152,47	5,97
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА".	50	0,87	3,11	5,46	50,43	2,25
2012	277	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	12,36	15,24	26,36	283,23	13,51
2012	371	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.	200	0,05	0,05	23,61	96,65	0,48
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			700	20,79	24,51	97,91	686,78	22,21
Полдник								
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	50	5,29	5,34	33,47	198,85	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	7,94	32,16	0,02
Итого			250	5,39	5,37	41,41	231,01	0,02
Ужин								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ .	210	2,43	3,34	26,62	149,10	0,00
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			450	5,48	5,70	72,97	365,24	0,00
Всего				36,92	41,23	277,43	1 616,80	22,79

Составлено меню: 21/06

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 марта 2026 г.

Аллергик

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
			200	3,87	6,20	26,75	191,96	0,00
2012	418	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ.	200	0,23	0,15	19,17	80,41	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	440	7,15	8,71	65,99	385,97	0,00
Итого								
Обед								
			200	4,45	5,67	186,94	152,84	11,03
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	12,77	15,08	38,19	330,28	1,52
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	200	0,05	0,05	23,89	97,87	0,51
2012	371	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	650	20,62	21,24	270,22	684,99	13,06
Итого								
Полдник								
			50	5,29	5,34	33,47	198,85	0,00
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	200	0,10	0,03	7,94	32,16	0,02
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	250	5,39	5,37	41,41	231,01	0,02
Итого								
Ужин								
			150	1,45	2,61	17,73	101,10	0,00
2012	419	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	49	1,47	0,62	9,75	53,23	1,96
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	200	0,33	0,14	23,68	105,05	40,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	479	11,28	10,22	71,50	434,27	41,96
Итого				44,42	45,54	449,12	1 736,24	55,04
Всего								

Сумма меню: 210р

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №326" г.о.Самара
Болгова Г. А./



МЕНЮ
13 марта 2026 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	2,50	4,17	25,96	153,08	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	5,61	6,53	65,86	347,81	0,00
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.	200	3,88	5,47	25,10	165,03	4,17
2012	214	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ.	50	0,94	3,07	12,99	82,78	1,98
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ.	200	8,11	16,22	29,74	297,44	14,56
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА.	200	0,22	0,05	24,44	101,36	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			700	16,50	25,25	113,47	750,61	20,71
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	80	11,49	9,91	40,70	297,98	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,19	0,05	10,09	41,11	0,04
Итого			280	11,68	9,96	50,79	339,09	0,04
Ужин								
2012	319	КАША РАССЫПЧАТАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ, СЛАДКАЯ.	200/5/5	6,05	6,43	39,71	241,91	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	28,74	104,48	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			450	9,10	8,79	86,52	459,99	0,00
Всего				42,89	50,53	316,64	1 897,50	20,75

Стоимость меню: 210р

МЕНЮ

16 марта 2026 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	418	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ.	200	2,32	3,72	24,79	151,05	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	10,39	10,57	64,96	407,07	0,00
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ.	200	9,96	8,91	29,04	236,36	4,29
2012	338	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР.	200	12,54	14,91	838,49	220,12	31,20
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	26,35	24,29	912,21	659,42	35,65
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	36,38	174,60	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
Итого			250	3,15	3,15	62,66	277,14	0,00
Ужин								
2012	248	РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ.	225	14,99	5,73	5,28	133,87	2,40
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,19	0,05	8,15	33,37	0,04
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			465	18,23	8,14	33,50	280,84	2,44
Всего				58,12	46,15	1 073,33	1 624,47	38,09

Состояние меню: 210р

Утверждаю



МЕНЮ

18 марта 2026 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	419	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	1,92	3,16	23,28	130,47	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
			440	5,03	5,52	63,18	325,20	0,00
Итого								
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ.	200	7,18	5,62	27,42	190,72	5,95
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА".	50	0,83	3,11	5,24	49,49	2,16
2012	187	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ПОДЛИВОЙ.	180/30	17,89	18,57	35,61	372,12	2,44
2012	373	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
			710	29,46	27,78	115,22	822,45	10,55
Итого								
Полдник								
2012	461	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	80	11,26	11,82	44,00	327,49	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,23	0,15	19,17	80,41	0,00
			280	11,49	11,97	63,17	407,90	0,00
Итого								
Ужин								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	150	2,79	4,44	24,17	148,25	11,52
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	63	1,89	0,80	12,53	68,44	2,52
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,19	0,05	10,09	41,11	0,04
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
			453	7,92	7,65	66,86	371,40	14,08
Итого								
Всего				53,90	52,92	308,43	1 926,95	24,63

Составлено меню: 2/10р

Утверждаю

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



МЕНЮ

19 марта 2026 г.

Аллергик

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	1,98	3,14	25,90	139,76	0,56
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, ВЯЗКАЯ.	200	0,23	0,15	19,17	80,41	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	440	5,26	5,65	65,14	333,77	0,56
Итого								
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	200	3,80	5,45	20,44	145,84	5,53
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	58	0,47	0,06	0,99	7,58	2,92
2012	277	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	11,72	13,47	25,90	263,73	13,73
2012	371	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.	200	0,04	0,04	23,55	96,32	0,42
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			708	19,38	19,46	92,08	617,47	22,60
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	419	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	215	1,92	3,16	24,69	136,21	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,19	0,05	8,15	33,37	0,04
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			455	5,16	5,57	52,91	283,18	0,04
Всего				35,09	36,02	269,88	1 535,81	23,20

Сумма меню: 210 руб

Утверждаю

МБДОУ "Детский сад №326" г.о. Самара
Заведующий
Болгова Г. А.



МЕНЮ

20 марта 2026 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	2,12	3,51	27,35	155,74	0,00
2008	190	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА".	200	0,06	0,00	19,83	81,13	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	440	5,23	5,87	67,25	350,47	0,00
Итого								
Обед								
			200	3,46	4,65	29,54	173,54	7,13
2012	63	СВЕКОЛЬНИК.	150	4,89	4,58	29,86	181,11	0,00
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	40/30	10,18	14,66	8,01	195,68	2,35
2012	279	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ .	200	0,22	0,05	24,44	101,36	0,00
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ.	670	22,10	24,38	113,05	755,69	9,48
Итого								
Полдник								
			80	11,48	9,90	42,09	303,66	0,00
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	200	0,19	0,05	8,15	33,37	0,04
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	280	11,67	9,95	50,24	337,03	0,04
Итого								
Ужин								
			215	3,19	5,24	306,24	127,29	17,08
2012	345	РАГУ ОВОЩНОЕ .	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	455	6,24	7,60	352,59	343,43	17,08
Итого								
Всего				45,24	47,80	583,13	1 786,62	26,60

Составить меню: 210р

Утверждаю



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

МЕНЮ

23 марта 2026 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ .	200	2,32	3,32	25,51	143,93	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	5,43	5,68	65,41	338,66	0,00
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ .	200	3,67	4,35	24,76	153,67	4,22
2012	298	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И МЯСОМ КУР.	200	12,18	14,40	761,25	236,50	27,44
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	200	0,32	0,07	28,89	119,45	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			650	19,52	19,26	836,10	613,62	31,66
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	3,32	5,03	22,44	159,97	0,00
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ.	80	13,14	6,53	4,77	130,64	0,50
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			460	18,85	13,36	50,20	407,97	0,52
Всего				47,80	45,80	1 028,67	1 738,02	32,18

Стоимость меню: 210 руб

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №328" г.о.Самара
Болгова Г. А./**МЕНЮ**
24 марта 2026 г.**Аллергик**

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 ВЯЗКАЯ.	200	1,42	3,75	26,41	146,56	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	9,95	40,30	0,03
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	4,60	6,14	56,43	300,46	0,03
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	3,19	4,33	192,82	164,63	10,40
2012	127	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.	120	13,32	4,48	36,24	240,05	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	11,13	15,90	8,94	223,28	0,42
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,68	105,05	40,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			650	31,32	25,29	282,88	837,01	50,82
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	419	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	1,92	3,16	23,28	130,47	0,00
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	9,18	9,42	64,88	379,58	0,00
Всего				48,41	44,10	459,68	1 771,09	50,85

Стоимость меню: 210р

Утверждаю

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



МЕНЮ

25 марта 2026 г.

Аллергик

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	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, ВЯЗКАЯ.	200	1,98	3,46	25,88	142,59	0,56
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК .	200	0,08	0,00	20,40	63,47	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,11	5,82	66,35	339,66	0,56
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .	200	8,26	5,12	28,88	197,02	4,18
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	55	0,44	0,05	0,93	7,10	2,73
2012	304	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	200	11,50	10,76	36,02	287,55	1,78
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			705	24,05	16,40	110,51	694,61	8,85
Полдник								
2012	455	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ.	80	6,92	8,43	41,23	267,68	0,03
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	8,01	32,56	0,03
Итого			280	7,05	8,46	49,24	300,24	0,06
Ужин								
2012	319	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ ,СЛАДКАЯ.	200/5/5	6,10	5,10	39,78	234,59	0,00
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			450	9,15	7,46	86,13	450,73	0,00
Всего				45,36	38,14	312,23	1 785,24	9,47

Сумма меню: 2106

Утверждаю

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



МЕНЮ

26 марта 2026 г.

Аллергик

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
			200	3,69	6,13	25,79	186,19	0,00
2012	418	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ.	200	0,16	0,10	19,11	79,44	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	440	6,90	8,59	64,97	379,23	0,00
Итого								
Обед								
			200	3,44	4,99	186,22	140,90	10,51
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	16,25	16,61	36,59	352,56	0,44
2012	190	МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР .	30	0,86	2,99	5,97	54,64	0,85
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ .	200	0,04	0,04	23,56	96,40	0,44
2012	371	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК .	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	680	23,94	25,07	273,54	748,50	12,24
Итого								
Полдник								
			50	5,29	5,34	33,47	198,85	0,00
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	200	0,13	0,03	8,01	32,56	0,03
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	250	5,42	5,37	41,48	231,41	0,03
Итого								
Ужин								
			155	2,72	4,42	22,14	139,45	11,20
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	38	0,70	3,28	2,84	43,86	1,06
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	40	4,97	4,49	0,27	61,37	0,00
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	473	11,44	14,55	71,60	460,82	12,26
Итого								
Всего				47,70	53,58	451,59	1 819,96	24,53

Суммарная масса: 210р

Утверждаю

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



МЕНЮ
27 марта 2026 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	4,43	25,39	152,70	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК .	200	0,08	0,00	20,40	83,47	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,52	6,79	65,86	349,77	0,00
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.	200	3,59	5,46	25,26	164,78	4,24
2012	214	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ.	50	0,89	3,06	11,23	74,66	1,98
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ .	200	7,96	15,91	29,17	291,75	14,28
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	200	0,22	0,05	24,74	102,58	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			700	16,01	24,92	111,60	737,77	20,50
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	65	8,96	5,67	43,95	262,84	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	9,63	39,01	0,03
Итого			265	9,09	5,70	53,58	301,85	0,03
Ужин								
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, ВЯЗКАЯ.	215	2,31	3,50	28,52	154,61	0,65
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	31,90	125,12	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			455	5,36	5,86	80,49	393,33	0,65
Всего				35,98	43,27	311,53	1 782,72	21,18

Стоимость меню: 210 руб

МЕНЮ

30 марта 2026 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	418	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ.	200	2,28	4,03	24,57	152,75	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК .	200	0,08	0,00	20,40	83,47	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,41	6,39	65,04	349,82	0,00
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ.	200	6,56	6,05	29,28	198,27	4,28
2012	338	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР.	200	11,64	14,08	837,90	207,51	30,80
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	22,05	20,60	911,86	608,72	35,04
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	36,38	174,60	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
Итого			250	3,15	3,15	62,66	277,14	0,00
Ужин								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	150	4,89	4,58	29,86	181,11	0,00
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	63	1,16	5,47	4,73	73,11	1,77
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	9,95	40,30	0,03
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			453	9,23	12,44	64,61	408,12	1,80
Всего				39,84	42,58	1 104,17	1 643,80	36,84

Столешница меню: 210р

Утверждаю

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



МЕНЮ
31 марта 2026 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	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	200	5,43	5,63	42,48	244,88	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	8,58	8,02	72,43	398,38	0,02
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200	4,03	5,78	23,84	166,18	5,26
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ.	150	6,05	7,63	32,57	223,89	0,00
2012	279	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ .	40/30	9,82	14,71	7,19	191,66	1,49
2012	371	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,08	0,02	23,60	96,65	0,60
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			670	23,33	28,58	108,40	782,38	7,35
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,00	7,50	37,45	225,00	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,17	0,11	19,13	79,68	0,00
Итого			250	4,17	7,61	56,58	304,68	0,00
Ужин								
2012	415	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	1,40	3,11	26,57	141,35	0,00
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.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			480	9,42	9,96	73,19	418,86	0,00
Всего				45,50	54,17	310,60	1 904,30	7,37

Суммарно меню: 210р