

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 января 2025 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 | 4,52 | 5,45 | 24,22 | 167,72 | 0,21 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 4,44 | 4,66 | 19,85 | 140,00 | 0,36 |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ. | 40/40 | 3,23 | 2,41 | 43,14 | 204,86 | 0,08 |
| Итого | | | 480 | 12,19 | 12,52 | 87,21 | 512,58 | 0,65 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА. | 100 | 0,16 | 0,07 | 11,85 | 52,52 | 20,00 |
| Итого | | | 100 | 0,16 | 0,07 | 11,85 | 52,52 | 20,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ. | 200/5 | 4,02 | 5,20 | 186,46 | 150,58 | 10,63 |
| 2007 | 74 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ. | 50 | 1,28 | 3,76 | 3,43 | 52,48 | 1,92 |
| 2012 | 304 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ. | 200 | 10,89 | 12,66 | 35,68 | 294,81 | 1,89 |
| 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 | | | 705 | 19,76 | 22,11 | 271,21 | 703,23 | 14,44 |
| 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 | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 150 | 4,93 | 3,51 | 29,92 | 175,25 | 0,00 |
| 2008 | 56 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ. | 60 | 1,11 | 5,19 | 4,48 | 69,33 | 1,68 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,12 | 0,03 | 7,98 | 32,41 | 0,02 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 40 | 3,05 | 2,36 | 20,07 | 113,60 | 0,00 |
| Итого | | | 450 | 9,21 | 11,09 | 62,45 | 390,59 | 1,70 |
| Всего | | | | 45,32 | 53,29 | 496,45 | 1 986,46 | 36,79 |

Стоимость меню: 189р

Утверждаю

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

МЕНЮ
10 января 2025 г.

Сад 12 часов



| Сборник рецептур | № 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 | 5,88 | 7,40 | 23,73 | 188,98 | 0,65 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 4,38 | 4,76 | 18,98 | 137,71 | 0,78 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 30/5 | 2,29 | 5,36 | 14,82 | 120,94 | 0,00 |
| Итого | | | 435 | 12,35 | 17,52 | 57,53 | 447,63 | 1,43 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ. | 100 | 0,00 | 0,00 | 11,20 | 44,80 | 0,00 |
| Итого | | | 100 | 0,00 | 0,00 | 11,20 | 44,80 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ. | 200 | 3,72 | 4,97 | 25,28 | 164,82 | 4,17 |
| 2012 | 36 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ. | 50 | 0,81 | 2,50 | 2,96 | 36,94 | 3,97 |
| 2008 | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ. | 200 | 11,85 | 14,71 | 28,81 | 287,12 | 13,41 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. | 200 | 0,21 | 0,04 | 25,75 | 106,12 | 0,00 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 47 | 3,18 | 0,42 | 20,09 | 98,57 | 0,00 |
| Итого | | | 697 | 19,77 | 22,64 | 102,89 | 693,57 | 21,55 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ. | 30/30 | 4,40 | 4,25 | 31,42 | 181,64 | 0,12 |
| 2012 | 380 | КИСЕЛЬ. | 200 | 0,00 | 0,00 | 31,61 | 123,96 | 0,00 |
| Итого | | | 260 | 4,40 | 4,25 | 63,03 | 305,60 | 0,12 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ. | 230 | 6,60 | 7,27 | 28,92 | 213,46 | 0,73 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,12 | 0,03 | 7,98 | 32,35 | 0,02 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 21 | 1,58 | 1,22 | 10,39 | 58,78 | 0,00 |
| Итого | | | 451 | 8,30 | 8,52 | 47,29 | 304,59 | 0,75 |
| Всего | | | | 44,82 | 52,93 | 281,94 | 1 796,19 | 23,85 |

Составлено меню: 18/1

Утверждаю

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

МЕНЮ
13 января 2025 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 | 5,89 | 7,16 | 24,30 | 197,25 | 0,65 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 4,42 | 4,79 | 19,02 | 138,29 | 0,78 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 40/5 | 3,10 | 5,99 | 20,14 | 151,00 | 0,00 |
| Итого | | | 445 | 13,41 | 17,94 | 63,46 | 486,54 | 1,43 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 396 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА. | 100 | 0,24 | 0,10 | 13,03 | 59,49 | 29,92 |
| Итого | | | 100 | 0,24 | 0,10 | 13,03 | 59,49 | 29,92 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 85 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ. | 200 | 5,85 | 4,94 | 29,51 | 188,21 | 4,34 |
| 2012 | 321 | САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ. | 50 | 0,63 | 3,69 | 4,68 | 54,33 | 1,86 |
| 2012 | 338 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР. | 200 | 10,93 | 14,56 | 837,29 | 209,46 | 30,19 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ. | 200 | 0,50 | 0,03 | 23,48 | 98,94 | 0,16 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 48 | 3,21 | 0,42 | 20,33 | 99,75 | 0,00 |
| Итого | | | 698 | 21,12 | 23,64 | 915,29 | 650,69 | 36,55 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 493 | ПРЯНИК. | 50 | 3,15 | 3,15 | 36,38 | 174,60 | 0,00 |
| 2012 | 380 | КИСЕЛЬ. | 200 | 0,00 | 0,00 | 26,33 | 102,78 | 0,00 |
| Итого | | | 250 | 3,15 | 3,15 | 62,71 | 277,38 | 0,00 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 248 | РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ. | 150/75 | 14,94 | 4,77 | 4,96 | 123,68 | 2,28 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,12 | 0,03 | 9,92 | 40,15 | 0,02 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 40 | 3,05 | 2,36 | 20,07 | 113,60 | 0,00 |
| Итого | | | 465 | 18,11 | 7,16 | 34,95 | 277,43 | 2,31 |
| Всего | | | | 56,03 | 51,99 | 1 089,44 | 1 751,53 | 70,21 |

Составлено и подписано: 13/01/25

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
/Болгова Г.А./**МЕНЮ**
14 января 2025 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 | 3,95 | 5,39 | 19,23 | 145,74 | 0,45 |
| 2012 | 385 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 2,85 | 3,07 | 19,92 | 120,30 | 0,52 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 30/5 | 2,29 | 5,37 | 14,82 | 121,05 | 0,00 |
| Итого | | | 435 | 9,09 | 13,83 | 53,97 | 387,09 | 0,97 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ. | 100 | 0,00 | 0,00 | 11,20 | 44,80 | 0,00 |
| Итого | | | 100 | 0,00 | 0,00 | 11,20 | 44,80 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ. | 200 | 3,64 | 4,11 | 24,23 | 157,21 | 5,09 |
| 2012 | 479 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ . | 50 | 0,93 | 2,98 | 253,91 | 53,90 | 8,80 |
| 2012 | 314 | КАША РАССЫПЧАТАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ. | 150 | 5,49 | 4,95 | 30,15 | 191,87 | 0,00 |
| 2012 | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ . | 30 | 0,83 | 2,99 | 5,89 | 54,17 | 0,79 |
| 2012 | 292 | БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ. | 80 | 10,35 | 16,59 | 7,73 | 221,50 | 0,40 |
| 2012 | 377 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА . | 200 | 0,22 | 0,05 | 24,44 | 101,36 | 0,00 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 47 | 3,15 | 0,41 | 19,92 | 97,76 | 0,00 |
| Итого | | | 757 | 24,61 | 32,08 | 366,27 | 877,77 | 15,08 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 147 | ПЕЧЕНЬЕ. | 50 | 4,00 | 7,50 | 37,45 | 225,00 | 0,00 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,12 | 0,03 | 7,98 | 32,41 | 0,02 |
| Итого | | | 250 | 4,12 | 7,53 | 45,43 | 257,41 | 0,02 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 126 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ. | 225 | 3,78 | 4,90 | 22,86 | 155,08 | 10,79 |
| 2012 | 380 | КИСЕЛЬ . | 200 | 0,00 | 0,00 | 26,28 | 102,54 | 0,00 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 29 | 2,24 | 1,73 | 14,75 | 63,50 | 0,00 |
| Итого | | | 454 | 6,02 | 6,63 | 63,89 | 341,12 | 10,79 |
| Всего | | | | 43,84 | 60,07 | 540,76 | 1 908,19 | 26,86 |

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад № 228" г.о. Самара
Болгова Г.А./



МЕНЮ

15 января 2025 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 | 5,21 | 6,82 | 20,84 | 175,75 | 0,62 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 4,41 | 4,79 | 19,02 | 138,20 | 0,78 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 40/5 | 3,19 | 6,07 | 20,70 | 154,28 | 0,00 |
| Итого | | | 445 | 12,81 | 17,68 | 60,56 | 468,23 | 1,40 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 403 | ЙОГУРТ. | 104 | 3,03 | 2,52 | 11,38 | 79,58 | 0,29 |
| Итого | | | 104 | 3,03 | 2,52 | 11,38 | 79,58 | 0,29 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЮ . | 200 | 5,92 | 4,01 | 25,52 | 167,97 | 5,51 |
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА". | 50 | 0,84 | 3,11 | 5,29 | 49,75 | 2,18 |
| 2012 | 189 | МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЗ ГОВЯДИНЫ. | 200 | 16,80 | 16,33 | 35,83 | 361,81 | 0,58 |
| 2012 | 375 | НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ. | 200 | 0,08 | 0,02 | 18,89 | 78,00 | 4,78 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 49 | 3,30 | 0,43 | 20,90 | 102,55 | 0,00 |
| Итого | | | 699 | 26,94 | 23,90 | 106,43 | 760,08 | 13,05 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 461 | ПЛЮШКА С САХАРОМ. | 60 | 5,05 | 5,54 | 32,88 | 202,90 | 0,00 |
| 2012 | 380 | КИСЕЛЬ . | 200 | 0,00 | 0,00 | 26,32 | 102,67 | 0,00 |
| Итого | | | 260 | 5,05 | 5,54 | 59,20 | 305,57 | 0,00 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 150 | 7,81 | 10,39 | 4,89 | 148,42 | 0,52 |
| 2002 | 345 | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ. | 61 | 1,84 | 0,78 | 12,20 | 66,64 | 2,45 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,13 | 0,03 | 7,97 | 32,37 | 0,02 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 41 | 3,14 | 2,43 | 20,63 | 116,78 | 0,00 |
| Итого | | | 452 | 12,92 | 13,63 | 45,69 | 364,21 | 2,99 |
| Всего | | | | 60,75 | 63,27 | 283,26 | 1 977,67 | 17,73 |

Стоимость меню: 149,5

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад № 328" г.о. Самара
Болгова Г.А./**МЕНЮ**
16 января 2025 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 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА". | 200 | 6,67 | 8,18 | 26,22 | 214,31 | 0,88 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 4,26 | 4,63 | 19,86 | 139,65 | 0,78 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 41/5 | 3,19 | 6,07 | 20,70 | 154,28 | 0,00 |
| Итого | | | 448 | 14,12 | 18,88 | 66,78 | 508,24 | 1,64 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 469 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ. | 107 | 0,43 | 0,43 | 10,53 | 50,51 | 10,75 |
| Итого | | | 107 | 0,43 | 0,43 | 10,53 | 50,51 | 10,75 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ. | 200 | 3,77 | 4,85 | 21,05 | 146,93 | 5,77 |
| 2008 | 45 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ. | 57 | 0,45 | 0,06 | 0,96 | 7,35 | 2,83 |
| 2012 | 277 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ. | 200 | 10,40 | 15,10 | 24,46 | 271,54 | 12,60 |
| 2012 | 376 | НАПИТОК ИЗ ВИШНИ. | 200 | 0,05 | 0,01 | 18,54 | 76,09 | 0,36 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 49 | 3,30 | 0,43 | 20,90 | 102,55 | 0,00 |
| Итого | | | 706 | 17,97 | 20,45 | 85,91 | 604,46 | 21,56 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 246 | СУШКИ ПРОСТЫЕ. | 50 | 5,29 | 5,34 | 33,47 | 198,85 | 0,00 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,13 | 0,03 | 7,97 | 32,37 | 0,02 |
| Итого | | | 250 | 5,42 | 5,37 | 41,44 | 231,22 | 0,02 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 150 | 4,91 | 4,24 | 29,76 | 181,96 | 0,00 |
| 2008 | 56 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ. | 60 | 1,11 | 5,17 | 4,47 | 69,09 | 1,68 |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА. | 200 | 0,33 | 0,14 | 23,68 | 105,05 | 40,00 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 41 | 3,14 | 2,43 | 20,63 | 116,78 | 0,00 |
| Итого | | | 451 | 9,49 | 11,98 | 78,54 | 472,88 | 41,68 |
| Всего | | | | 47,43 | 57,11 | 283,20 | 1 867,31 | 75,65 |

Стоимость меню: 1000 руб

Утверждаю

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



МЕНЮ
17 января 2025 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 | 5,58 | 6,54 | 25,46 | 185,88 | 1,22 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 4,36 | 4,74 | 18,96 | 137,27 | 0,77 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 38/5 | 2,94 | 5,88 | 19,08 | 145,10 | 0,00 |
| Итого | | | 443 | 12,88 | 17,16 | 63,50 | 468,25 | 1,99 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 403 | ЙОГУРТ. | 108 | 3,13 | 2,61 | 11,81 | 82,57 | 0,30 |
| Итого | | | 108 | 3,13 | 2,61 | 11,81 | 82,57 | 0,30 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 63 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ. | 200/2 | 3,83 | 3,76 | 22,57 | 140,04 | 6,31 |
| 2012 | 322 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ. | 50 | 0,44 | 3,23 | 1,97 | 39,49 | 1,24 |
| 2012 | 304 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ. | 200 | 10,83 | 12,35 | 34,76 | 286,06 | 1,39 |
| 2012 | 373 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ. | 200 | 0,21 | 0,04 | 25,75 | 106,12 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3,33 | 0,44 | 21,05 | 103,27 | 0,00 |
| Итого | | | 702 | 18,64 | 19,82 | 106,10 | 674,98 | 8,94 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ . | 80 | 13,93 | 9,66 | 32,55 | 274,64 | 0,21 |
| 2012 | 380 | КИСЕЛЬ . | 200 | 0,00 | 0,00 | 26,29 | 102,57 | 0,00 |
| Итого | | | 280 | 13,93 | 9,66 | 58,84 | 377,21 | 0,21 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 345 | РАГУ ОВОЩНОЕ . | 220 | 3,26 | 4,27 | 369,17 | 118,81 | 18,99 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,12 | 0,03 | 8,02 | 32,56 | 0,02 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 38 | 2,89 | 2,24 | 19,01 | 107,60 | 0,00 |
| Итого | | | 458 | 6,27 | 6,54 | 396,20 | 258,97 | 19,01 |
| Всего | | | | 54,85 | 55,79 | 636,45 | 1 861,98 | 30,45 |

Стоимость меню: 1836

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №328" г.о.Самара

/Болгова Г.А./

МЕНЮ
20 января 2025 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ . | 200 | 5,86 | 6,72 | 24,94 | 189,37 | 0,65 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 4,39 | 4,76 | 18,97 | 137,63 | 0,78 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 40/5 | 3,09 | 6,70 | 20,02 | 157,86 | 0,00 |
| Итого | | | 445 | 13,34 | 18,18 | 63,93 | 484,86 | 1,43 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 396 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА. | 100 | 0,25 | 0,11 | 13,01 | 59,41 | 30,00 |
| Итого | | | 100 | 0,25 | 0,11 | 13,01 | 59,41 | 30,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ . | 200/2 | 3,68 | 3,84 | 24,91 | 153,01 | 4,20 |
| 2012 | 296 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И МЯСОМ КУР. | 200 | 11,72 | 15,73 | 759,88 | 249,39 | 27,27 |
| 2012 | 377 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА . | 200 | 0,22 | 0,05 | 24,44 | 101,36 | 0,00 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 48 | 3,19 | 0,42 | 20,19 | 99,08 | 0,00 |
| Итого | | | 650 | 18,81 | 20,04 | 829,42 | 602,84 | 31,47 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 147 | ПЕЧЕНЬЕ. | 50 | 4,00 | 7,50 | 37,45 | 225,00 | 0,00 |
| 2012 | 380 | КИСЕЛЬ . | 200 | 0,00 | 0,00 | 26,74 | 104,48 | 0,00 |
| Итого | | | 250 | 4,00 | 7,50 | 64,19 | 329,48 | 0,00 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 250 | СУФЛЕ РЫБНОЕ. | 130 | 18,83 | 5,80 | 8,03 | 160,04 | 0,47 |
| 2012 | 418 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ. | 150 | 3,40 | 3,96 | 22,73 | 155,42 | 0,00 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,12 | 0,03 | 7,96 | 32,32 | 0,02 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,27 | 1,76 | 14,95 | 84,62 | 0,00 |
| Итого | | | 510 | 24,62 | 11,55 | 53,67 | 432,40 | 0,49 |
| Всего | | | | 61,02 | 57,38 | 1 024,22 | 1 908,99 | 63,39 |

Составлено меню: 199/

Утверждаю

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



МЕНЮ
21 января 2025 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 | 4,95 | 6,54 | 25,93 | 186,77 | 0,65 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 2,88 | 3,10 | 19,88 | 120,52 | 0,52 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 32/5 | 2,52 | 5,55 | 16,34 | 129,60 | 0,00 |
| Итого | | | 437 | 10,35 | 15,19 | 62,15 | 436,89 | 1,17 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ. | 101 | 0,00 | 0,00 | 11,28 | 45,13 | 0,00 |
| Итого | | | 101 | 0,00 | 0,00 | 11,28 | 45,13 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ. | 200 | 3,41 | 3,79 | 184,65 | 134,53 | 10,66 |
| 2012 | 127 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ. | 120 | 13,44 | 4,46 | 36,44 | 245,35 | 0,00 |
| 2012 | 282 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ. | 80 | 11,81 | 15,01 | 9,27 | 219,35 | 0,54 |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА. | 200 | 0,33 | 0,14 | 23,68 | 105,05 | 40,00 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 52 | 3,47 | 0,46 | 21,97 | 107,82 | 0,00 |
| Итого | | | 652 | 32,46 | 23,86 | 276,01 | 812,10 | 51,20 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 493 | ПРЯНИК. | 50 | 3,15 | 3,15 | 36,38 | 174,60 | 0,00 |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ . | 200 | 4,40 | 4,75 | 17,95 | 133,52 | 0,81 |
| Итого | | | 250 | 7,55 | 7,90 | 54,33 | 308,12 | 0,81 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 160 | 4,36 | 3,41 | 33,39 | 186,94 | 0,00 |
| 2008 | 56 | ИКРА КАБАНКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ. | 60 | 1,11 | 5,19 | 4,49 | 69,42 | 1,68 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 4,47 | 4,84 | 19,10 | 139,33 | 0,79 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 32 | 2,47 | 1,91 | 16,27 | 92,09 | 0,00 |
| Итого | | | 452 | 12,41 | 15,35 | 73,25 | 487,78 | 2,47 |
| Всего | | | | 62,77 | 62,30 | 477,02 | 2 090,02 | 55,65 |

Утверждаю *Г.А. Болгова*

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 января 2025 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 | 416 | КАША МАННАЯ, МОЛОЧНАЯ. | 200 | 8,37 | 7,79 | 24,27 | 197,39 | 0,87 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 4,40 | 4,78 | 18,98 | 137,89 | 0,78 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 42/5 | 3,23 | 8,09 | 21,00 | 155,94 | 0,00 |
| Итого | | | 447 | 14,00 | 18,66 | 64,25 | 491,22 | 1,65 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 404 | ВАРЕНЕЦ. | 117 | 3,30 | 2,84 | 4,77 | 60,25 | 0,33 |
| Итого | | | 117 | 3,30 | 2,84 | 4,77 | 60,25 | 0,33 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ. | 200 | 7,66 | 4,34 | 28,08 | 186,92 | 4,35 |
| 2012 | 322 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ. | 50 | 0,47 | 3,23 | 2,02 | 39,73 | 1,31 |
| 2012 | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 150 | 4,97 | 3,51 | 30,12 | 176,21 | 0,00 |
| 2012 | 278 | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА. | 40/30 | 10,15 | 12,77 | 7,09 | 184,32 | 1,46 |
| 2012 | 376 | НАПИТОК ИЗ ВИШНИ. | 200 | 0,05 | 0,01 | 18,58 | 76,29 | 0,40 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 48 | 3,25 | 0,43 | 20,53 | 100,75 | 0,00 |
| Итого | | | 718 | 26,55 | 24,29 | 106,42 | 764,22 | 7,52 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 455 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ. | 60 | 4,55 | 4,53 | 30,51 | 181,88 | 0,02 |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. | 204 | 5,73 | 6,32 | 9,29 | 118,67 | 1,06 |
| Итого | | | 264 | 10,28 | 10,85 | 39,80 | 300,55 | 1,08 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 126 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ. | 235 | 4,12 | 5,30 | 24,14 | 165,24 | 11,31 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,12 | 0,03 | 7,98 | 32,41 | 0,02 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 42 | 3,18 | 2,46 | 20,93 | 118,48 | 0,00 |
| Итого | | | 477 | 7,42 | 7,79 | 53,05 | 316,13 | 11,33 |
| Всего | | | | 61,55 | 64,43 | 268,29 | 1 932,37 | 21,91 |

Составитель меню Р.А.К.

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 января 2025 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 | 419 | КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ. | 200 | 4,43 | 5,46 | 24,05 | 167,28 | 0,46 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 4,34 | 4,71 | 19,85 | 140,69 | 0,79 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 38/5 | 2,96 | 5,88 | 19,19 | 145,63 | 0,00 |
| Итого | | | 443 | 11,73 | 16,05 | 63,09 | 453,60 | 1,25 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 97 | БАНАН СВЕЖИЙ. | 105 | 1,57 | 0,52 | 21,99 | 100,55 | 10,47 |
| Итого | | | 105 | 1,57 | 0,52 | 21,99 | 100,55 | 10,47 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ. | 200/2 | 4,33 | 5,27 | 187,07 | 150,85 | 10,63 |
| 2007 | 74 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ. | 50 | 1,28 | 3,75 | 3,44 | 52,39 | 1,93 |
| 2012 | 304 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ. | 200 | 12,11 | 14,17 | 34,18 | 305,52 | 1,39 |
| 2012 | 376 | 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 | | | 701 | 21,20 | 23,66 | 271,13 | 716,42 | 13,95 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 246 | СУШКИ ПРОСТЫЕ. | 50 | 5,29 | 5,34 | 33,47 | 198,85 | 0,00 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,13 | 0,03 | 8,02 | 32,59 | 0,02 |
| Итого | | | 250 | 5,42 | 5,37 | 41,49 | 231,44 | 0,02 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 155 | 7,79 | 14,27 | 4,85 | 183,19 | 0,52 |
| 2002 | 345 | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ. | 58 | 1,74 | 0,73 | 11,50 | 62,88 | 2,32 |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА. | 200 | 0,33 | 0,14 | 23,68 | 105,05 | 40,00 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 38 | 2,91 | 2,25 | 19,12 | 108,23 | 0,00 |
| Итого | | | 451 | 12,77 | 17,39 | 59,15 | 459,35 | 42,84 |
| Всего | | | | 52,69 | 62,99 | 456,85 | 1 961,36 | 68,53 |

Всего меню: 1/3/2

Утверждаю

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



МЕНЮ
24 января 2025 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 | 8,01 | 7,59 | 25,12 | 197,42 | 0,85 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 4,42 | 4,80 | 19,06 | 138,48 | 0,78 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 38/5 | 2,96 | 5,88 | 19,19 | 145,63 | 0,00 |
| Итого | | | 443 | 13,39 | 18,27 | 63,37 | 481,53 | 1,42 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 404 | ВАРЕНЕЦ . | 118 | 3,33 | 2,86 | 4,81 | 60,72 | 0,33 |
| Итого | | | 118 | 3,33 | 2,86 | 4,81 | 60,72 | 0,33 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 80 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНА. | 200 | 5,09 | 4,32 | 37,85 | 219,20 | 5,72 |
| 2012 | 36 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ. | 50 | 0,78 | 2,49 | 3,06 | 37,11 | 3,73 |
| 2008 | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ . | 200 | 12,30 | 15,21 | 28,77 | 292,77 | 13,40 |
| 2012 | 375 | НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ. | 200 | 0,09 | 0,03 | 18,93 | 78,25 | 5,26 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 49 | 3,27 | 0,43 | 20,69 | 101,54 | 0,00 |
| Итого | | | 699 | 21,53 | 22,48 | 109,30 | 728,87 | 28,11 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ". | 80 | 7,71 | 6,68 | 41,59 | 261,05 | 0,15 |
| 2012 | 380 | КИСЕЛЬ . | 200 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 104,36 | 0,00 |
| Итого | | | 280 | 7,71 | 6,68 | 68,29 | 365,41 | 0,15 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 236 | ЛАКОМКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. | 165/50 | 21,41 | 17,74 | 31,31 | 417,72 | 0,36 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,12 | 0,03 | 8,01 | 32,49 | 0,02 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 38 | 2,91 | 2,25 | 19,12 | 108,23 | 0,00 |
| Итого | | | 453 | 24,44 | 20,02 | 58,44 | 558,44 | 0,38 |
| Всего | | | | 70,40 | 70,31 | 304,21 | 2 194,97 | 30,40 |

отменено меню: 1/28/25

Утверждаю

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

МЕНЮ
27 января 2025 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 | 5,79 | 7,09 | 24,04 | 194,99 | 0,64 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 4,34 | 4,72 | 18,94 | 137,01 | 0,77 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 39/5 | 3,01 | 5,91 | 19,50 | 147,33 | 0,00 |
| Итого | | | 444 | 13,14 | 17,72 | 62,48 | 479,33 | 1,41 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА. | 100 | 0,25 | 0,11 | 13,03 | 59,51 | 30,16 |
| Итого | | | 100 | 0,25 | 0,11 | 13,03 | 59,51 | 30,16 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 85 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ. | 200/2 | 6,17 | 5,68 | 29,57 | 197,13 | 4,37 |
| 2012 | 321 | САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ. | 50 | 0,63 | 3,69 | 4,69 | 54,34 | 1,86 |
| 2012 | 338 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР. | 200 | 11,89 | 16,53 | 837,62 | 231,58 | 30,30 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ. | 200 | 0,50 | 0,03 | 23,48 | 98,94 | 0,16 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3,32 | 0,44 | 21,03 | 103,17 | 0,00 |
| Итого | | | 702 | 22,51 | 26,37 | 916,39 | 685,16 | 36,69 |
| 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 | 5,30 | 133,98 | 2,40 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,12 | 0,03 | 8,01 | 32,50 | 0,02 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 39 | 2,96 | 2,29 | 19,43 | 109,99 | 0,00 |
| Итого | | | 464 | 18,07 | 8,05 | 32,74 | 276,47 | 2,42 |
| Всего | | | | 57,12 | 55,40 | 1 087,30 | 1 777,61 | 70,68 |

Составлено меню 17.01.25

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ
28 января 2025 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 | 3,92 | 5,37 | 18,99 | 144,42 | 0,45 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 2,85 | 3,07 | 19,91 | 120,26 | 0,52 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 40/5 | 3,15 | 6,03 | 20,47 | 152,94 | 0,00 |
| Итого | | | 445 | 9,92 | 14,47 | 59,37 | 417,62 | 0,97 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ. | 106 | 0,00 | 0,00 | 11,82 | 47,26 | 0,00 |
| Итого | | | 106 | 0,00 | 0,00 | 11,82 | 47,26 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ. | 200 | 4,04 | 4,46 | 24,40 | 163,08 | 5,11 |
| 2012 | 479 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ . | 50 | 0,94 | 2,97 | 255,29 | 53,81 | 8,84 |
| 2012 | 314 | КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ. | 150 | 5,45 | 4,93 | 29,96 | 190,80 | 0,00 |
| 2012 | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ . | 30 | 0,83 | 2,97 | 5,90 | 54,15 | 0,79 |
| 2012 | 292 | БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ. | 80 | 12,21 | 17,16 | 7,29 | 232,20 | 0,44 |
| 2012 | 377 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА . | 200 | 0,22 | 0,05 | 24,42 | 101,30 | 0,00 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 52 | 3,49 | 0,46 | 22,07 | 108,30 | 0,00 |
| Итого | | | 762 | 27,18 | 33,00 | 369,33 | 903,64 | 15,18 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 147 | ПЕЧЕНЬЕ. | 50 | 4,00 | 7,50 | 37,45 | 225,00 | 0,00 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,11 | 0,03 | 7,99 | 32,40 | 0,02 |
| Итого | | | 250 | 4,11 | 7,53 | 45,44 | 257,40 | 0,02 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 126 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ. | 230 | 4,45 | 5,68 | 26,56 | 180,02 | 12,45 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 4,43 | 4,80 | 19,03 | 138,41 | 0,78 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 33 | 2,48 | 1,92 | 16,34 | 92,48 | 0,00 |
| Итого | | | 463 | 11,36 | 12,40 | 61,93 | 410,91 | 13,23 |
| Всего | | | | 52,57 | 67,40 | 547,89 | 2 036,83 | 29,40 |

Составлено меню 1991

Утверждаю

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



МЕНЮ

29 января 2025 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 | 5,24 | 6,84 | 21,02 | 176,95 | 0,63 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4,42 | 4,81 | 19,04 | 138,53 | 0, |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 38/5 | 2,96 | 5,89 | 19,19 | 145,74 | 0,00 |
| Итого | | | 443 | 12,62 | 17,54 | 59,25 | 461,22 | 1,41 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | СНЕЖОК. | 117 | 3,41 | 2,84 | 11,37 | 86,43 | 0,33 |
| Итого | | | 117 | 3,41 | 2,84 | 11,37 | 86,43 | 0,33 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ . | 200 | 6,54 | 4,54 | 25,44 | 174,89 | 5,49 |
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА". | 50 | 0,84 | 3,12 | 5,27 | 49,71 | 2,17 |
| 2012 | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 150 | 4,92 | 4,21 | 29,81 | 181,87 | 0,00 |
| 2012 | 278 | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА . | 45/30 | 11,38 | 13,85 | 6,93 | 198,44 | 1,40 |
| 2012 | 375 | НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ. | 200 | 0,10 | 0,03 | 18,97 | 78,58 | 5,89 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 47 | 3,18 | 0,42 | 20,10 | 98,62 | 0,00 |
| Итого | | | 722 | 26,96 | 26,17 | 106,52 | 782,11 | 14,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 461 | ПЛЮШКА С САХАРОМ. | 70 | 5,82 | 6,45 | 38,32 | 236,12 | 0,00 |
| 2012 | 380 | КИСЕЛЬ . | 200 | 0,00 | 0,00 | 26,28 | 102,54 | 0,00 |
| Итого | | | 270 | 5,82 | 6,45 | 64,60 | 338,66 | 0,00 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 215 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 150 | 7,83 | 10,41 | 4,93 | 148,77 | 0,52 |
| 2002 | 345 | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ. | 62 | 1,85 | 0,78 | 12,26 | 67,01 | 2,47 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,12 | 0,03 | 8,00 | 32,46 | 0,02 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 38 | 2,91 | 2,25 | 19,12 | 108,21 | 0,00 |
| Итого | | | 450 | 12,71 | 13,47 | 44,31 | 356,45 | 3,01 |
| Всего | | | | 61,52 | 66,47 | 286,05 | 2 024,87 | 19,70 |

Составлено меню Л.Н.Р.

Утверждаю

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



МЕНЮ
30 января 2025 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 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА". | 200 | 6,70 | 8,24 | 26,09 | 214,38 | 0,87 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 4,31 | 4,68 | 19,86 | 140,30 | 0,78 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 38/5 | 2,96 | 5,89 | 19,19 | 145,74 | 0 |
| Итого | | | 443 | 13,97 | 18,81 | 65,14 | 500,42 | 1,65 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 371 | ГРУША СВЕЖАЯ. | 154 | 0,54 | 0,41 | 14,00 | 63,86 | 2,80 |
| Итого | | | 154 | 0,54 | 0,41 | 14,00 | 63,86 | 2,80 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ. | 200 | 4,29 | 5,53 | 20,72 | 153,35 | 5,68 |
| 2008 | 45 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ. | 56 | 0,45 | 0,06 | 0,95 | 7,27 | 2,80 |
| 2012 | 277 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ. | 200 | 12,80 | 17,74 | 24,42 | 302,09 | 12,57 |
| 2012 | 376 | НАПИТОК ИЗ ВИШНИ. | 200 | 0,06 | 0,02 | 18,63 | 76,55 | 0,46 |
| 2008 | 9 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 47 | 3,18 | 0,42 | 20,10 | 98,62 | 0,00 |
| Итого | | | 703 | 20,78 | 23,77 | 84,82 | 637,88 | 21,51 |
| 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 | 8,00 | 32,48 | 2 |
| Итого | | | 250 | 5,41 | 5,37 | 41,47 | 231,33 | 0,02 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 419 | КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ. | 215 | 4,64 | 4,96 | 25,25 | 167,65 | 0,48 |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА. | 200 | 0,33 | 0,14 | 23,70 | 105,12 | 40,00 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 38 | 2,91 | 2,25 | 19,12 | 108,21 | 0,00 |
| Итого | | | 453 | 7,88 | 7,35 | 68,07 | 380,98 | 40,48 |
| Всего | | | | 48,58 | 55,71 | 273,50 | 1 814,47 | 66,46 |

составлено меню: 19/01

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №228" г.о. Самара

Болгова Г.А./

МЕНЮ
31 января 2025 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 | 5,57 | 6,54 | 25,46 | 185,76 | 1,22 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 4,36 | 4,73 | 18,92 | 137,05 | 0,77 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ. | 38/5 | 2,96 | 5,89 | 19,19 | 145,74 | 0,00 |
| Итого | | | 443 | 12,89 | 17,16 | 63,57 | 468,55 | 1,0 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | СНЕЖОК. | 117 | 3,41 | 2,84 | 11,37 | 86,43 | 0,33 |
| Итого | | | 117 | 3,41 | 2,84 | 11,37 | 86,43 | 0,33 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 63 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ. | 200/3 | 3,77 | 3,75 | 22,56 | 139,91 | 6,29 |
| 2012 | 322 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ. | 55 | 0,52 | 3,26 | 2,12 | 40,73 | 1,40 |
| 2012 | 187 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ КУР И ПОДЛИВОЙ. | 180/30 | 15,36 | 16,31 | 33,80 | 334,15 | 1,39 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ. | 200 | 0,10 | 0,08 | 24,77 | 101,79 | 0,51 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 47 | 3,18 | 0,42 | 20,10 | 98,62 | 0,00 |
| Итого | | | 715 | 22,93 | 23,82 | 103,35 | 715,20 | 9,59 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ". | 70 | 6,98 | 6,15 | 36,86 | 233,91 | 0,16 |
| 2012 | 360 | КИСЕЛЬ. | 200 | 0,00 | 0,00 | 26,28 | 102,54 | 0, |
| Итого | | | 270 | 6,98 | 6,15 | 63,14 | 336,45 | 0,16 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 345 | РАГУ ОВОЩНОЕ. | 220 | 3,26 | 5,24 | 369,80 | 127,81 | 19,05 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ. | 200 | 0,12 | 0,03 | 8,00 | 32,46 | 0,02 |
| 2008 | 5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 38 | 2,91 | 2,25 | 19,12 | 108,21 | 0,00 |
| Итого | | | 458 | 6,29 | 7,52 | 396,92 | 268,48 | 19,07 |
| Всего | | | | 62,50 | 67,49 | 638,35 | 1 875,11 | 31,14 |

Составлено и утверждено: [подпись]

1,00
0,16