

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
2 марта 2026 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	418	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ.	200	5,83	6,77	24,67	194,60	0,64
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,86	3,08	19,94	120,49	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/6	2,95	6,57	19,06	152,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>446</b>	<b>11,64</b>	<b>16,42</b>	<b>63,67</b>	<b>467,34</b>	<b>1,16</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ.	200/3	5,65	5,14	32,88	204,56	4,30
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	150	5,65	6,53	40,01	240,64	0,00
2012	279	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ.	40/30	10,34	15,11	7,15	196,47	1,46
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	0,50	0,03	23,48	98,94	0,16
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	48	3,25	0,43	20,54	100,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>671</b>	<b>25,39</b>	<b>27,24</b>	<b>124,06</b>	<b>841,39</b>	<b>5,92</b>
<b>Полдник</b>								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	36,38	174,60	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	39,54	152,89	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>3,15</b>	<b>3,15</b>	<b>75,92</b>	<b>327,49</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	248	РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ.	215	12,42	5,61	5,28	122,59	2,40
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	9,93	40,19	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	38	2,89	2,23	18,98	107,43	0,00
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>15,43</b>	<b>7,87</b>	<b>34,19</b>	<b>270,21</b>	<b>2,42</b>
<b>Всего</b>				<b>55,61</b>	<b>54,68</b>	<b>297,84</b>	<b>1 906,43</b>	<b>9,50</b>

*Суммарная энергия: 2106*

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
3 марта 2026 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200	5,76	6,03	24,94	180,79	0,73
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ .	200	4,35	4,71	19,85	140,55	0,80
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,14	6,01	20,37	152,22	0,00
			<b>445</b>	<b>13,25</b>	<b>16,75</b>	<b>65,16</b>	<b>473,56</b>	<b>1,53</b>
<b>Итого</b>								
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200	3,76	3,92	24,06	154,35	5,01
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ.	150	5,52	5,63	30,21	199,28	0,00
2012	292	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	11,57	17,56	8,49	237,97	0,44
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ .	30	0,86	2,98	6,06	54,93	0,79
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,68	105,05	40,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	53	3,55	0,47	22,47	110,26	0,00
			<b>713</b>	<b>25,59</b>	<b>30,70</b>	<b>114,97</b>	<b>861,84</b>	<b>46,24</b>
<b>Итого</b>								
<b>Полдник</b>								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,00	7,50	37,45	225,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,37	4,74	18,95	137,36	0,78
			<b>250</b>	<b>8,37</b>	<b>12,24</b>	<b>56,40</b>	<b>362,36</b>	<b>0,78</b>
<b>Итого</b>								
<b>Ужин</b>								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	160	3,54	4,92	23,48	157,09	11,36
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	81	1,13	5,31	4,60	70,98	1,72
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,35	102,80	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	29	2,24	1,73	14,75	83,49	0,00
			<b>450</b>	<b>6,91</b>	<b>11,96</b>	<b>69,18</b>	<b>414,36</b>	<b>13,08</b>
<b>Итого</b>								
<b>Всего</b>				<b>54,12</b>	<b>71,65</b>	<b>305,71</b>	<b>2 112,12</b>	<b>61,63</b>

*сумма меню: 210р*

Утверждаю

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



# МЕНЮ

4 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
			200	5,46	6,27	24,12	178,78	0,66
2012	419	КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	5,46	6,27	24,12	178,78	0,66
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,90	3,13	19,88	120,82	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,01	5,93	19,51	147,54	0,00
			445	11,37	15,33	63,51	447,14	1,18
<b>Итого</b>								
<b>Обед</b>								
			200	6,42	4,94	25,18	174,68	5,39
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ .	200	6,42	4,94	25,18	174,68	5,39
			51	0,41	0,05	0,87	6,65	2,56
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	14,14	14,83	34,67	321,10	1,55
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,09	0,03	23,75	97,48	5,04
			50	3,32	0,44	21,03	103,18	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	731	24,38	20,29	105,50	703,07	14,54
<b>Итого</b>								
<b>Полдник</b>								
			80	6,71	5,34	43,84	252,06	0,00
2012	461	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	80	6,71	5,34	43,84	252,06	0,00
			200	4,37	4,74	18,94	137,29	0,77
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,37	4,74	18,94	137,29	0,77
			280	11,08	10,08	62,78	389,35	0,77
<b>Итого</b>								
<b>Ужин</b>								
			150	7,80	11,10	4,88	155,59	0,52
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	150	7,80	11,10	4,88	155,59	0,52
			61	1,83	0,77	12,12	66,17	2,44
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	61	1,83	0,77	12,12	66,17	2,44
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	8,02	32,59	0,02
			39	2,96	2,29	19,44	110,02	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	450	12,72	14,19	44,44	364,37	2,98
<b>Итого</b>								
<b>Всего</b>								
				59,55	59,89	276,23	1 903,93	19,47

*сформировать меню: 2/06*

Утверждаю

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



# МЕНЮ

5 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	5,68	6,26	26,13	186,05	1,24
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,46	4,82	19,09	139,07	0,79
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,10	5,97	20,14	150,82	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>13,24</b>	<b>17,05</b>	<b>65,36</b>	<b>475,94</b>	<b>2,03</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	200	4,16	5,37	20,74	151,47	5,61
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА".	50	0,84	3,13	5,27	49,83	2,17
2012	277	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	12,19	14,40	24,78	271,24	12,71
2012	371	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.	200	0,05	0,05	23,65	96,81	0,48
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	51	3,43	0,45	21,71	106,54	0,00
<b>Итого</b>			<b>701</b>	<b>20,67</b>	<b>23,40</b>	<b>96,15</b>	<b>675,89</b>	<b>20,97</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	50	5,29	5,34	33,47	198,85	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,95	32,29	0,02
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>5,41</b>	<b>5,37</b>	<b>41,42</b>	<b>231,14</b>	<b>0,02</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ.	210	6,17	6,61	26,48	195,61	0,68
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	26,29	102,56	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>9,22</b>	<b>8,97</b>	<b>72,84</b>	<b>411,77</b>	<b>0,68</b>
<b>Всего</b>				<b>48,54</b>	<b>54,79</b>	<b>275,77</b>	<b>1 794,74</b>	<b>23,70</b>

*Столешев м.м.р. 210р*

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
11 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	418	КАША МАННАЯ,МОЛОЧНАЯ.	200	6,47	7,48	25,17	198,34	0,88
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,91	3,13	19,89	120,93	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	38/6	2,99	6,61	19,38	153,98	0,00
<b>Итого</b>			<b>444</b>	<b>12,37</b>	<b>17,22</b>	<b>64,44</b>	<b>473,25</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .	200	8,13	4,64	29,08	193,64	4,13
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ .	30	1,05	2,99	7,08	59,92	0,79
2012	190	МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР .	200	18,69	19,45	37,47	392,10	0,57
2012	373	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	200	0,21	0,04	25,75	106,12	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	48	3,21	0,42	20,29	99,56	0,00
<b>Итого</b>			<b>678</b>	<b>31,29</b>	<b>27,54</b>	<b>119,67</b>	<b>851,34</b>	<b>5,49</b>
<b>Полдник</b>								
2012	455	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ.	80	6,03	5,96	40,52	240,89	0,03
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.	200	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>11,66</b>	<b>12,17</b>	<b>49,64</b>	<b>357,29</b>	<b>1,07</b>
<b>Ужин</b>								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	150	3,64	5,70	23,63	165,89	11,36
2008	58	ИКРА КАБАНКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	62	1,13	5,33	4,61	71,23	1,73
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	8,02	32,54	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	38	2,93	2,27	19,30	109,23	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>7,82</b>	<b>13,33</b>	<b>55,56</b>	<b>378,89</b>	<b>13,11</b>
<b>Всего</b>				<b>63,14</b>	<b>70,26</b>	<b>289,31</b>	<b>2 060,77</b>	<b>21,07</b>

*сумма меню: 210р*

Утверждаю

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



# МЕНЮ

12 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ( ПШЕНО ).	200	5,40	7,16	20,82	178,01	0,74
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,45	4,81	19,06	138,89	0,79
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	41/5	3,18	6,11	20,64	154,46	0,00
<b>Итого</b>			<b>446</b>	<b>13,03</b>	<b>18,08</b>	<b>60,52</b>	<b>471,36</b>	<b>1,53</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	4,38	5,39	186,14	150,88	10,51
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	200	13,78	18,18	38,88	348,11	1,60
2012	371	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК .	200	0,05	0,05	23,90	97,88	0,51
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	52	3,52	0,46	22,25	109,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>652</b>	<b>21,73</b>	<b>22,08</b>	<b>271,17</b>	<b>706,07</b>	<b>12,62</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	50	5,29	5,34	33,47	198,85	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,97	32,37	0,02
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>5,41</b>	<b>5,37</b>	<b>41,44</b>	<b>231,22</b>	<b>0,02</b>
<b>Ужин</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	150	7,74	11,57	4,75	157,25	0,51
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	61	1,82	0,77	12,07	65,92	2,43
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,68	105,05	40,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	41	3,13	2,42	20,57	116,44	0,00
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>13,02</b>	<b>14,90</b>	<b>61,07</b>	<b>444,66</b>	<b>42,94</b>
<b>Всего</b>				<b>53,19</b>	<b>60,43</b>	<b>434,20</b>	<b>1 853,31</b>	<b>57,11</b>

*сумма меню: 210р*

Утверждаю

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

# МЕНЮ

13 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ.	200	5,98	7,20	25,70	195,72	0,64
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,86	3,07	19,91	120,37	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,18	6,05	20,64	153,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>12,02</b>	<b>16,32</b>	<b>66,25</b>	<b>469,97</b>	<b>1,16</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.	200	3,87	5,26	23,83	162,00	4,09
2012	214	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ.	50	0,84	3,04	10,22	70,11	1,92
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ .	200	8,03	16,07	29,46	294,58	14,42
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	200	0,22	0,05	24,42	101,30	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	52	3,52	0,46	22,25	109,16	0,00
<b>Итого</b>			<b>702</b>	<b>16,48</b>	<b>24,88</b>	<b>110,18</b>	<b>737,15</b>	<b>20,43</b>
<b>Полдник</b>								
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	80	7,79	6,72	41,74	262,49	0,16
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	9,93	40,19	0,02
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>7,91</b>	<b>6,75</b>	<b>51,67</b>	<b>302,68</b>	<b>0,18</b>
<b>Ужин</b>								
2012	236	ЛАКОМКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ.	160/50	19,39	15,66	29,95	382,95	0,30
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,79	104,67	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	41	3,13	2,42	20,57	116,42	0,00
<b>Итого</b>			<b>451</b>	<b>22,52</b>	<b>18,08</b>	<b>77,31</b>	<b>604,04</b>	<b>0,30</b>
<b>Всего</b>				<b>58,93</b>	<b>66,03</b>	<b>305,41</b>	<b>2 113,84</b>	<b>22,07</b>

Стоимость меню: 2106

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
16 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
			200	5,80	6,73	24,65	194,04	0,64
2012	418	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ.	200	5,80	6,73	24,65	194,04	0,64
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,84	3,06	19,88	119,94	0,51
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,16	6,02	20,52	153,07	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>11,80</b>	<b>15,81</b>	<b>65,05</b>	<b>467,05</b>	<b>1,15</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ.	200/3	5,85	5,34	32,75	206,34	4,27
2012	338	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР.	200	12,37	14,39	837,62	212,88	30,30
2012	378	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	0,50	0,03	23,48	98,94	0,16
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	47	3,17	0,42	20,09	98,57	0,00
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>21,89</b>	<b>20,18</b>	<b>913,94</b>	<b>616,73</b>	<b>34,73</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>3,15</b>	<b>3,15</b>	<b>62,66</b>	<b>277,14</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	248	РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ.	225	14,99	5,73	5,30	133,97	2,40
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,97	32,34	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	41	3,11	2,40	20,45	115,72	0,00
<b>Итого</b>			<b>466</b>	<b>18,22</b>	<b>8,16</b>	<b>33,72</b>	<b>282,03</b>	<b>2,42</b>
<b>Всего</b>				<b>55,06</b>	<b>47,30</b>	<b>1 075,37</b>	<b>1 642,95</b>	<b>38,30</b>

Стоимость меню: 210р

Утверждаю

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

# МЕНЮ

17 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200	5,74	6,02	24,74	179,65	0,73
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ .	200	4,36	4,71	19,84	140,52	0,80
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,11	5,99	20,22	151,37	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>13,21</b>	<b>16,72</b>	<b>64,80</b>	<b>471,54</b>	<b>1,53</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200	3,81	4,30	24,05	158,99	5,03
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ.	150	5,48	5,64	30,08	198,68	0,00
2012	292	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	11,46	13,58	8,43	201,59	0,44
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ .	30	0,85	2,98	5,99	54,60	0,79
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,68	105,05	40,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	47	3,13	0,41	19,79	97,12	0,00
<b>Итого</b>			<b>707</b>	<b>25,06</b>	<b>27,05</b>	<b>112,02</b>	<b>816,03</b>	<b>46,26</b>
<b>Полдник</b>								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,00	7,50	37,45	225,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,47	4,84	19,10	139,33	0,79
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>8,47</b>	<b>12,34</b>	<b>56,55</b>	<b>364,33</b>	<b>0,79</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ .	225	6,46	6,93	28,67	208,47	0,72
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,27	102,51	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	29	2,23	1,72	14,65	82,90	0,00
<b>Итого</b>			<b>454</b>	<b>8,69</b>	<b>8,65</b>	<b>69,59</b>	<b>393,88</b>	<b>0,72</b>
<b>Всего</b>				<b>55,43</b>	<b>64,76</b>	<b>302,96</b>	<b>2 045,78</b>	<b>49,30</b>

Стоимость меню: 210р

## МЕНЮ

18 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	419	КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	5,41	6,19	24,17	178,08	0,64
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,88	3,08	19,98	120,61	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/6	3,10	6,69	20,08	157,96	0,00
<b>Итого</b>			<b>446</b>	<b>11,37</b>	<b>15,96</b>	<b>64,23</b>	<b>456,65</b>	<b>1,16</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ.	200	6,35	4,85	25,18	173,81	5,36
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА".	50	0,84	3,13	5,26	49,78	2,17
2012	187	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ПОДЛИВОЙ.	180/30	13,83	14,53	34,69	317,63	1,55
2012	373	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	200	0,21	0,04	25,75	106,12	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	52	3,50	0,46	22,12	108,56	0,00
<b>Итого</b>			<b>712</b>	<b>24,73</b>	<b>23,01</b>	<b>113,00</b>	<b>755,90</b>	<b>9,08</b>
<b>Полдник</b>								
2012	461	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	80	6,72	7,31	43,84	269,89	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,43	4,81	19,05	138,67	0,78
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>11,15</b>	<b>12,12</b>	<b>62,89</b>	<b>408,56</b>	<b>0,78</b>
<b>Ужин</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	150	7,77	10,37	4,82	147,77	0,51
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	60	1,81	0,78	12,00	65,56	2,41
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	8,01	32,49	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	2,35	20,00	113,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>12,74</b>	<b>13,51</b>	<b>44,83</b>	<b>359,01</b>	<b>2,94</b>
<b>Всего</b>				<b>59,99</b>	<b>64,60</b>	<b>284,95</b>	<b>1 980,12</b>	<b>13,96</b>

*Суммарная калорийность: 2196*

Утверждаю

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



# МЕНЮ

19 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
			200	5,61	6,25	25,86	184,59	1,23
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	5,61	6,25	25,86	184,59	1,23
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,42	4,80	19,04	138,45	0,78
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,03	5,93	19,64	148,16	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>13,06</b>	<b>16,98</b>	<b>64,54</b>	<b>471,20</b>	<b>2,01</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ,	200	3,99	5,17	20,70	148,86	5,61
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ,	59	0,47	0,06	0,99	7,61	2,93
2012	277	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	11,57	13,72	24,75	263,10	12,69
2012	371	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.	200	0,04	0,04	23,58	96,47	0,44
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	51	3,42	0,45	21,65	106,23	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>19,49</b>	<b>19,44</b>	<b>91,67</b>	<b>622,27</b>	<b>21,67</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	50	5,29	5,34	33,47	198,85	0,00
2012	404	ВАРЕНЕЦ.	200	5,63	4,85	8,15	102,82	0,56
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>10,92</b>	<b>10,19</b>	<b>41,62</b>	<b>301,67</b>	<b>0,56</b>
<b>Ужин</b>								
2012	419	КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ.	215	4,55	5,16	25,07	168,74	0,47
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,11	0,03	7,97	32,34	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	39	2,98	2,30	19,57	110,76	0,00
<b>Итого</b>			<b>454</b>	<b>7,64</b>	<b>7,49</b>	<b>52,61</b>	<b>311,84</b>	<b>0,49</b>
<b>Всего</b>				<b>51,11</b>	<b>54,10</b>	<b>250,44</b>	<b>1 706,98</b>	<b>24,73</b>

Стоимость меню: 210р

Утверждаю

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



# МЕНЮ

20 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
			200	5,56	6,56	26,82	197,23	0,53
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА".	200	5,56	6,56	26,82	197,23	0,53
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,93	3,06	19,91	120,10	0,24
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	2,98	5,91	19,36	146,76	0,00
		<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>11,47</b>	<b>15,53</b>	<b>66,09</b>	<b>464,09</b>	<b>0,77</b>
<b>Обед</b>								
			200/2	3,30	4,23	28,41	188,20	5,99
2012	63	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ.	200/2	3,30	4,23	28,41	188,20	5,99
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	150	4,94	3,50	29,97	175,38	0,00
2012	279	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ .	40/30	9,93	14,65	7,02	190,65	1,45
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	200	0,22	0,05	24,44	101,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,37	0,44	21,34	104,73	0,00
		<b>Итого</b>	<b>672</b>	<b>21,76</b>	<b>22,87</b>	<b>111,18</b>	<b>740,32</b>	<b>7,44</b>
<b>Полдник</b>								
			80	12,66	8,92	32,20	261,17	0,12
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ .	80	12,66	8,92	32,20	261,17	0,12
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	7,98	32,40	0,02
		<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>12,79</b>	<b>8,95</b>	<b>40,18</b>	<b>293,57</b>	<b>0,14</b>
<b>Ужин</b>								
			215	3,09	5,23	304,87	126,07	16,90
2012	345	РАГУ ОВОЩНОЕ .	215	3,09	5,23	304,87	126,07	16,90
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	38	2,93	2,27	19,29	109,20	0,00
		<b>Итого</b>	<b>453</b>	<b>6,02</b>	<b>7,50</b>	<b>350,44</b>	<b>337,81</b>	<b>16,90</b>
		<b>Всего</b>		<b>52,04</b>	<b>54,85</b>	<b>567,89</b>	<b>1 835,79</b>	<b>25,25</b>

*стимать меню: 210р*

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
23 марта 2026 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ .	200	5,84	6,42	25,14	186,92	0,66
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,90	3,12	19,89	120,79	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	39/5	3,04	5,94	19,74	148,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>444</b>	<b>11,78</b>	<b>15,48</b>	<b>64,77</b>	<b>456,50</b>	<b>1,18</b>
<b>Обед</b>								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ .	200	3,45	3,88	23,24	145,52	4,10
2012	298	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И МЯСОМ КУР.	200	12,17	13,56	761,76	231,35	27,44
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	200	0,21	0,04	25,75	106,12	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	47	3,15	0,41	19,93	97,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>647</b>	<b>18,98</b>	<b>17,89</b>	<b>830,68</b>	<b>580,79</b>	<b>31,54</b>
<b>Полдник</b>								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,03	7,55	37,70	226,49	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,33	102,77	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>4,03</b>	<b>7,55</b>	<b>64,03</b>	<b>329,26</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	418	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ.	150	3,41	3,96	22,77	155,53	0,00
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ.	80	11,72	5,13	5,16	113,89	0,54
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	8,00	32,44	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	29	2,24	1,73	14,75	83,51	0,00
<b>Итого</b>			<b>459</b>	<b>17,49</b>	<b>10,85</b>	<b>50,68</b>	<b>385,37</b>	<b>0,56</b>
<b>Всего</b>				<b>52,28</b>	<b>51,77</b>	<b>1 010,16</b>	<b>1 751,92</b>	<b>33,28</b>

*Стоимость меню: 210р*

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

## МЕНЮ

24 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ.	200	5,00	6,24	26,54	186,33	0,66
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	9,93	40,21	0,02
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,06	5,95	19,87	149,42	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>8,18</b>	<b>12,22</b>	<b>56,34</b>	<b>375,96</b>	<b>0,68</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	3,26	3,74	194,16	163,23	10,61
2012	127	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.	120	13,30	3,80	36,17	237,05	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	10,96	16,60	8,56	227,30	0,52
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,68	105,05	40,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	47	3,17	0,42	20,06	98,42	0,00
<b>Итого</b>			<b>647</b>	<b>31,02</b>	<b>24,70</b>	<b>282,63</b>	<b>831,05</b>	<b>51,13</b>
<b>Полдник</b>								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	36,38	174,60	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,25	4,62	18,77	135,10	0,75
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,40</b>	<b>7,77</b>	<b>55,15</b>	<b>309,70</b>	<b>0,75</b>
<b>Ужин</b>								
2012	419	КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	4,51	5,18	23,32	161,73	0,47
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	20	2,49	2,26	0,14	30,86	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	26,29	102,61	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,26	1,75	14,85	84,06	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>9,26</b>	<b>9,19</b>	<b>64,60</b>	<b>379,26</b>	<b>0,47</b>
<b>Всего</b>				<b>55,86</b>	<b>53,88</b>	<b>458,72</b>	<b>1 895,97</b>	<b>53,03</b>

*Примечание меню: 210р*

Утверждаю

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



## МЕНЮ

25 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	416	КАША МАННАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	6,40	7,45	24,91	196,68	0,87
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,89	3,11	19,89	120,71	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/6	3,09	6,68	20,02	157,66	0,00
<b>Итого</b>			<b>446</b>	<b>12,38</b>	<b>17,24</b>	<b>64,82</b>	<b>475,05</b>	<b>1,39</b>
<b>Обед</b>								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .	200	8,47	4,48	29,19	195,74	4,10
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	55	0,44	0,05	0,93	7,10	2,73
2012	304	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	200	11,42	10,57	35,28	284,10	1,52
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	0,50	0,03	23,48	98,94	0,16
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	48	3,19	0,42	20,19	99,08	0,00
<b>Итого</b>			<b>703</b>	<b>24,02</b>	<b>15,55</b>	<b>109,07</b>	<b>684,96</b>	<b>8,51</b>
<b>Полдник</b>								
2012	455	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ.	80	6,05	5,99	40,87	242,84	0,03
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,99	32,45	0,02
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>6,17</b>	<b>6,02</b>	<b>48,86</b>	<b>275,29</b>	<b>0,05</b>
<b>Ужин</b>								
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	3,03	2,34	19,94	112,83	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>9,13</b>	<b>7,44</b>	<b>86,00</b>	<b>449,96</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>51,70</b>	<b>46,25</b>	<b>308,75</b>	<b>1 885,26</b>	<b>9,95</b>

*Составлено меню: 21.03*

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
26 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ( ПШЕНО ).	200	5,28	7,04	20,45	174,91	0,73
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,39	4,77	18,97	137,76	0,78
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	38/5	2,92	5,83	18,95	144,15	0,00
<b>Итого</b>			<b>443</b>	<b>12,59</b>	<b>17,64</b>	<b>58,37</b>	<b>456,82</b>	<b>1,51</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	3,47	4,36	185,57	138,83	10,50
2012	190	МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР .	200	16,95	16,58	37,66	362,12	0,58
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ .	30	0,82	3,01	5,82	54,03	0,79
2012	371	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК .	200	0,04	0,04	23,60	96,55	0,44
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	49	3,30	0,43	20,90	102,55	0,00
<b>Итого</b>			<b>679</b>	<b>24,58</b>	<b>24,42</b>	<b>273,55</b>	<b>754,08</b>	<b>12,31</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	50	5,29	5,34	33,47	198,85	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,98	32,41	0,02
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>5,41</b>	<b>5,37</b>	<b>41,45</b>	<b>231,26</b>	<b>0,02</b>
<b>Ужин</b>								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	155	3,64	4,32	23,65	151,91	11,37
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	39	0,72	3,38	2,92	45,10	1,09
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	20	2,49	2,26	0,14	30,87	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,34	102,78	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	38	2,87	2,22	18,88	106,85	0,00
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>9,72</b>	<b>12,18</b>	<b>71,93</b>	<b>437,51</b>	<b>12,46</b>
<b>Всего</b>				<b>52,30</b>	<b>59,61</b>	<b>445,30</b>	<b>1 879,67</b>	<b>26,30</b>

Ставленность меню: 21/03

## МЕНЮ

27 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ.	200	5,97	7,20	25,63	195,47	0,64
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,86	3,08	19,90	120,29	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	2,98	5,88	19,22	145,81	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>11,79</b>	<b>16,16</b>	<b>64,75</b>	<b>461,57</b>	<b>1,16</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.	200	3,49	4,81	23,50	155,24	4,09
2012	214	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ.	50	0,85	3,04	10,25	70,22	1,93
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ .	200	7,80	15,60	28,60	286,00	14,00
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	200	0,22	0,05	24,43	101,30	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>15,71</b>	<b>23,94</b>	<b>107,98</b>	<b>716,76</b>	<b>20,02</b>
<b>Полдник</b>								
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ .	65	11,20	8,96	24,43	226,37	0,17
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	8,00	32,45	0,02
<b>Итого</b>			<b>265</b>	<b>11,33</b>	<b>8,99</b>	<b>32,43</b>	<b>258,82</b>	<b>0,19</b>
<b>Ужин</b>								
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, МОЛОЧНАЯ.	215	5,97	6,51	27,17	193,53	1,31
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	31,57	123,77	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	38	2,91	2,25	19,15	108,36	0,00
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>8,88</b>	<b>8,76</b>	<b>77,89</b>	<b>425,66</b>	<b>1,31</b>
<b>Всего</b>				<b>47,71</b>	<b>57,85</b>	<b>283,05</b>	<b>1 862,81</b>	<b>22,68</b>

*Суммарность меню: 210г*

Утверждаю

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

## МЕНЮ

30 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	418	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ.	200	5,96	6,89	24,79	196,84	0,66
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,94	3,17	19,86	121,31	0,53
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,05	5,96	19,78	149,09	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>11,95</b>	<b>16,02</b>	<b>64,43</b>	<b>467,24</b>	<b>1,19</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ.	200/3	5,73	5,16	33,04	205,66	4,28
2012	338	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР.	200	11,59	13,25	837,65	201,31	30,31
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	0,50	0,03	23,48	98,94	0,16
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	51	3,45	0,45	21,81	107,04	0,00
<b>Итого</b>			<b>654</b>	<b>21,27</b>	<b>18,89</b>	<b>915,98</b>	<b>612,95</b>	<b>34,75</b>
<b>Полдник</b>								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	36,38	174,60	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	26,35	102,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>3,15</b>	<b>3,15</b>	<b>62,73</b>	<b>277,38</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	150	4,96	3,52	30,08	176,18	0,00
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	62	1,15	5,38	4,67	72,03	1,75
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	9,92	40,11	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	39	3,00	2,32	19,71	111,53	0,00
<b>Итого</b>			<b>451</b>	<b>9,23</b>	<b>11,25</b>	<b>64,38</b>	<b>399,85</b>	<b>1,77</b>
<b>Всего</b>				<b>45,60</b>	<b>49,31</b>	<b>1 107,52</b>	<b>1 757,42</b>	<b>37,71</b>

Стоимость меню: 210р

Утверждаю



**МЕНЮ**  
31 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200	5,71	6,03	24,62	179,17	0,73
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ.	200	4,35	4,71	19,85	140,55	0,80
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,11	5,99	20,22	151,37	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>13,17</b>	<b>16,73</b>	<b>64,69</b>	<b>471,09</b>	<b>1,53</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200/2	4,11	4,98	24,16	164,80	5,01
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ.	150	5,52	5,63	30,21	199,28	0,00
2012	279	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ.	40/30	9,83	14,52	7,29	190,40	1,47
2012	371	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,05	0,01	23,45	95,70	0,39
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	53	3,53	0,46	22,31	109,47	0,00
<b>Итого</b>			<b>675</b>	<b>23,04</b>	<b>25,60</b>	<b>107,42</b>	<b>759,65</b>	<b>6,87</b>
<b>Полдник</b>								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,03	7,56	37,73	226,69	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,37	4,74	18,95	137,36	0,76
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>8,40</b>	<b>12,30</b>	<b>56,68</b>	<b>364,05</b>	<b>0,76</b>
<b>Ужин</b>								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ.	210	5,11	6,31	27,70	192,13	0,67
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,50	2,26	0,14	30,88	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	26,29	102,56	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,06	2,37	20,15	114,03	0,00
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>10,67</b>	<b>10,94</b>	<b>74,28</b>	<b>439,60</b>	<b>0,67</b>
<b>Всего</b>				<b>55,28</b>	<b>65,57</b>	<b>303,07</b>	<b>2 034,39</b>	<b>9,85</b>

*Сумма меню: 210р*