

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

МЕНЮ

30 января 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	2,46	4,47	25,76	154,85	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,16	0,10	19,43	80,73	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,67	6,93	65,26	349,18	0,00
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.	200	3,66	5,56	25,07	165,01	4,15
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	7,80	15,60	28,60	286,00	14,00
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	15,92	24,71	110,84	732,25	20,13
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	80	8,18	7,85	42,64	274,54	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	9,95	40,30	0,03
Итого			280	8,31	7,88	52,59	314,84	0,03
Ужин								
2012	418	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ.	200	2,28	4,03	24,57	152,75	0,00
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	26,74	104,48	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			480	10,29	10,88	71,65	432,12	0,00
Всего				40,19	50,40	300,34	1 828,39	20,16

Составить меню: Лер

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

МЕНЮ

28 января 2026 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	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, ВЯЗКАЯ.	200	1,98	3,46	25,88	142,59	0,56
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,16	0,10	19,43	80,73	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,19	5,92	65,38	336,92	0,56
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .	200	8,11	5,73	29,01	200,47	4,24
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ .	30	0,85	2,99	5,96	54,54	0,85
2012	190	МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР .	200	18,86	19,46	36,59	385,80	0,44
2012	376	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,05	0,01	18,55	76,07	0,36
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			680	31,22	28,63	111,31	820,88	5,89
Полдник								
2012	455	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ.	80	6,92	7,46	41,23	258,96	0,03
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	8,01	32,56	0,03
Итого			280	7,05	7,49	49,24	291,52	0,06
Ужин								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	155	2,74	5,39	22,27	148,79	11,27
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	60	1,11	5,20	4,49	69,45	1,68
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	6,90	12,95	73,11	434,38	12,95
Всего				50,36	54,99	299,04	1 883,70	19,46

Энергетическая ценность меню: 210р

Утверждаю

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



МЕНЮ
27 января 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								
2012	415	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	1,35	3,74	25,74	143,56	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК .	200	0,08	0,00	20,71	84,69	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	4,48	6,10	66,52	341,85	0
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	3,19	4,60	185,82	137,66	10,62
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	56	0,45	0,06	0,95	7,29	2,81
2012	127	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.	120	13,32	4,81	36,24	242,95	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	10,71	16,19	8,88	224,07	0,40
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,66	105,05	40,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			706	31,35	26,24	276,77	821,22	53,83
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	36,38	174,60	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	9,95	40,30	0,03
Итого			250	3,28	3,18	46,33	214,90	0,03
Ужин								
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, ВЯЗКАЯ.	220	2,31	3,18	29,05	153,95	0,65
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			450	4,60	4,95	70,38	341,69	0,65
Всего				43,71	40,47	460,00	1 719,66	54,51

Стоимость меню: 210р.

Утверждаю

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

(Болгова Г. А.)



МЕНЮ

26 января 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								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ.	200	2,21	3,94	24,57	145,30	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	8,01	32,56	0,03
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,39	6,33	52,65	291,46	0,03
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ .	200	3,64	4,13	24,79	151,82	4,24
2012	298	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И МЯСОМ КУР.	200	12,15	14,31	761,47	236,63	27,70
2012	376	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
Итого			650	19,35	18,92	833,21	598,57	31,94
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,00	7,50	37,45	225,00	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,16	0,10	19,11	79,44	0,00
Итого			250	4,16	7,60	56,56	304,44	0,00
Ужин								
2012	418	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ.	150	3,32	5,03	22,44	159,96	0,00
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ.	80	10,40	5,58	4,47	109,72	0,45
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,74	104,48	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	1,77	15,05	85,20	0,00
Итого			460	16,01	12,38	68,70	459,36	0,45
Всего				44,91	45,23	1 011,12	1 653,83	32,42

Составлено меню: ЛЮР

Утверждаю



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

МЕНЮ

23 января 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								
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, ВЯЗКАЯ.	200	1,98	3,46	25,88	142,59	0,56
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,16	0,10	19,43	80,73	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,19	5,92	65,38	336,92	0,56
Обед								
2012	63	СВЕКОЛЬНИК.	200	4,11	4,20	22,89	143,11	6,42
2012	322	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ.	50	0,46	3,27	2,02	39,95	1,27
2012	187	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ КУР И ПОДЛИВОЙ.	180/30	13,75	14,83	34,78	319,49	1,83
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	200	0,22	0,05	24,44	101,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			710	21,89	22,79	105,33	707,91	9,52
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	80	8,02	6,89	41,78	261,56	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	8,01	32,58	0,03
Итого			280	8,15	6,92	49,79	294,12	0,03
Ужин								
2012	345	РАГУ ОВОЩНОЕ .	220	3,31	5,24	367,16	128,80	19,02
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	6,36	7,60	413,51	344,94	19,02
Всего				41,59	43,23	634,01	1 683,89	29,13

отличная меню: 210р

Утверждаю

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



МЕНЮ

22 января 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	2,03	3,82	26,39	154,66	0,00
2008	190	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА".	200	0,08	0,00	20,40	83,47	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	30	2,29	1,77	15,05	85,20	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	430	4,40	5,59	61,84	323,33	0,00
Итого								
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	200	3,90	5,77	20,73	150,40	5,67
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	57	0,46	0,06	0,97	7,44	2,86
2012	277	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	11,45	13,77	24,96	264,30	12,92
2012	376	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,07	0,02	18,93	77,97	0,54
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого								
Полдник								
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ.	30/37	2,47	1,83	36,30	169,43	0,07
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	8,01	32,56	0,03
Итого								
Ужин								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	165	5,22	4,63	31,85	190,86	0,00
2008	56	ИКРА КАБАНКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	80	1,11	5,20	4,49	69,45	1,08
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,16	0,10	19,11	79,44	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	20	1,53	1,18	10,04	56,80	0,00
Итого								
Всего								
				34,25	38,62	258,43	1 525,96	23,77

Стоимость меню: 210р



МЕНЮ

13 января 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	415	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	1,42	3,60	26,27	144,54	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	4,53	5,96	66,17	339,27	0,00
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	3,43	4,44	186,13	138,71	10,92
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ .	30	0,92	3,00	6,25	56,09	1,15
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ.	150	5,44	5,31	30,08	190,47	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	12,40	17,82	9,78	249,02	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			710	25,87	31,15	277,12	843,34	52,49
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	36,38	174,60	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	9,88	39,90	0,02
Итого			250	3,25	3,18	46,26	214,50	0,02
Ужин								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ .	225	2,54	3,36	27,74	154,31	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	4,83	5,13	69,07	342,05	0,00
Всего				38,48	45,42	458,62	1 739,16	52,51

Сумма меню: 210р

Утверждаю

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



МЕНЮ

14 января 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	3,59	6,10	25,32	183,34	0,60
2012	418	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ.	200	0,17	0,11	19,13	79,68	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	440	6,81	8,57	64,52	376,62	0,00
Итого								
Обед								
			200	7,96	5,30	29,98	200,23	4,32
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .	50	0,48	3,43	2,22	42,28	1,32
2012	322	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ.	200	14,84	15,43	37,90	342,79	0,53
2012	190	МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР .	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	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	700	26,85	24,65	115,74	790,66	6,17
Итого								
Полдник								
			80	6,52	6,94	40,39	249,20	0,03
2012	455	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ.	200	0,00	0,00	25,80	100,61	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	280	6,52	6,94	66,19	349,81	0,03
Итого								
Ужин								
			155	2,84	5,42	24,52	158,66	11,70
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	60	1,78	0,75	11,83	64,64	2,38
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	200	0,10	0,03	7,94	32,16	0,02
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	455	7,77	8,56	64,36	369,06	14,10
Итого				47,95	48,72	310,81	1 886,15	20,30
Всего								

Суммарность меню: 210р

Утверждаю

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



МЕНЮ

15 января 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	419	КАША ЯЧНЕВАЯ, ВЯЗКАЯ.	200	1,92	3,65	24,25	138,71	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,08	0,00	20,04	81,98	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,05	6,01	64,36	334,29	0,00
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	3,23	4,17	186,41	133,58	10,76
2007	74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ.	50	1,28	3,22	3,42	47,63	1,92
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,80	4,95	37,79	232,18	0,00
2012	279	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ .	40/30	8,60	12,70	7,11	169,45	1,46
2012	371	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,05	0,01	23,36	95,34	0,34
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			720	21,31	25,49	279,29	782,18	14,48
Полдник								
2012	375	МАНДАРИНЫ.	104	0,81	0,20	7,60	38,46	15,86
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			354	6,20	5,57	49,01	269,47	15,88
Ужин								
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, ВЯЗКАЯ.	210	2,22	3,41	28,23	152,38	0,62
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,17	0,11	19,13	79,68	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			450	5,44	5,88	67,43	345,66	0,62
Всего				38,00	42,95	460,09	1 731,60	30,98

Стоимость меню: 210.

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 января 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	2,47	4,16	25,82	152,28	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,17	0,11	19,13	79,68	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,69	6,63	65,02	345,56	0,00
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.	200	3,32	5,11	25,08	159,99	4,17
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА".	50	0,73	3,09	4,53	46,45	1,87
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ.	200	7,57	15,13	27,74	277,42	13,58
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,08	0,02	18,85	77,82	4,48
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			700	15,05	23,79	97,40	665,68	24,08
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	80	7,53	7,48	41,69	264,56	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	9,88	39,90	0,02
Итого			280	7,63	7,51	51,57	304,46	0,02
Ужин								
2012	319	КАША РАССЫПЧАТАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ, СЛАДКАЯ.	200/5/5	6,05	6,43	34,87	222,56	0,00
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			450	9,10	8,79	86,52	459,99	0,00
Всего				37,47	46,72	300,51	1 775,69	24,10

Стоимость меню: 210р

Утверждаю

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



МЕНЮ

19 января 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	3,68	24,21	147,80	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	5,36	6,07	54,16	301,10	0
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ.	200	5,80	5,50	29,37	190,63	4,58
2012	338	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР.	200	11,20	16,61	837,49	227,26	30,27
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	20,85	22,58	911,54	620,83	35,01
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	19,04	10,79	7,60	207,09	3,20
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,68	105,05	40,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			465	22,42	13,29	51,35	425,74	43,20
Всего				51,78	45,09	1 079,71	1 624,81	78,23

Стоимость меню: 210р

Утверждаю

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



МЕНЮ
20 января 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	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	200	5,07	4,61	40,27	225,32	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,08	0,00	20,09	82,24	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	8,20	6,97	80,43	421,16	0,00
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200	3,75	4,91	24,21	161,03	5,08
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ.	150	5,85	7,28	30,92	212,53	0,00
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ.	30	0,86	2,99	5,97	54,64	0,85
2012	292	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	14,35	19,93	9,62	275,08	0,42
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
Итого			710	28,17	35,59	117,67	913,40	6,35
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,00	7,50	37,45	225,00	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	9,95	40,30	0,00
Итого			250	4,13	7,53	47,40	265,30	0,00
Ужин								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ.	220	2,40	3,65	26,73	152,18	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,16	0,10	19,11	79,44	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	1,77	15,05	85,20	0,00
Итого			450	4,85	5,52	60,89	316,82	0,00
Всего				45,35	55,61	306,39	1 916,68	6,38

Суммарная масса: 210г