

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара

Болгова Г. А.



МЕНЮ

1 апреля 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	419	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	1,92	3,48	23,27	133,30	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	113,30	0,00
			440	5,05	5,84	63,74	330,37	0,00
Итого								
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ .	200	6,03	5,39	25,48	176,32	5,45
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА".	50	0,85	3,11	5,34	49,91	2,22
2012	277	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	11,46	13,33	24,01	253,41	11,89
2012	373	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	200	0,21	0,04	25,75	108,12	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
			700	21,90	22,31	101,78	689,78	19,54
Итого								
Полдник								
2012	461	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	60	6,36	5,79	33,12	210,10	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,16	0,10	19,11	79,44	0,00
			260	6,52	5,89	52,23	289,54	0,00
Итого								
Ужин								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	150	2,72	7,00	23,54	168,63	11,20
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	63	1,89	0,80	12,53	68,44	2,32
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	8,01	32,50	0,03
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,30	0,00
			453	7,79	10,19	64,15	383,13	13,75
Итого								
Всего				41,26	44,23	281,90	1 692,99	33,29

составить меню: 210р

Утверждаю

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



МЕНЮ
2 апреля 2026 г.

Аллергик

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угль-воды, г		
Завтрак								
			200	1,98	3,14	25,90	139,76	0,56
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, ВЯЗКАЯ	200	0,18	0,12	19,14	79,83	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	440	5,21	5,62	65,11	333,19	0,56
Итого								
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ,	200	3,34	5,01	20,71	141,88	5,70
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ,	50	0,39	0,05	0,84	6,41	2,46
2012	190	МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР	200	18,17	17,75	41,07	387,57	0,46
2012	371	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,05	0,05	23,55	96,37	0,46
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			700	25,30	23,30	107,37	736,23	9,08
Полдник								
2008	97	БАНАН СВЕЖИЙ.	102	1,54	0,51	21,49	98,25	10,23
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	30	3,17	3,20	20,08	119,31	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,98	32,41	0,02
Итого			332	4,83	3,74	49,55	249,97	10,25
Ужин								
2012	248	РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ.	210	12,71	5,60	5,30	123,66	2,40
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,49	0,20	26,02	118,82	60,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			450	16,25	8,16	51,39	356,08	62,40
Всего				51,59	40,82	273,42	1 675,47	82,29

Составлено меню: 2/10/р

Утверждаю



МЕНЮ

3 апреля 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	1,97	3,48	26,04	149,49	0,00
2008	190	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА"	200	0,07	0,00	19,99	81,81	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,09
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	440	5,09	5,84	66,10	344,90	0,00
Итого								
Обед								
			200/4	4,22	5,15	29,01	180,26	6,29
2012	63	СВЕКОЛЬНИК.	50	0,91	4,26	3,69	56,95	1,38
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	220	12,72	12,19	35,43	302,81	1,68
2012	304	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	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	5	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	724	21,42	22,09	113,77	745,38	9,35
Итого								
Полдник								
			65	5,82	5,79	31,54	201,77	0,00
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	205	0,12	0,03	8,17	33,19	0,02
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	270	5,94	5,82	39,71	234,96	0,00
Итого								
Ужин								
			220	3,15	4,27	306,10	117,91	16,99
2012	345	РАГУ ОВОЩНОЕ.	200	0,00	0,00	39,51	152,77	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	460	6,20	6,63	365,68	384,28	16,99
Итого								
Всего				38,65	40,38	585,26	1 709,52	26,36

Стоимость меню: 210р

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 апреля 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								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ.	200	2,30	3,31	25,39	143,30	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,07	0,00	19,99	81,81	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,42	5,67	65,45	338,71	0,00
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200	3,50	4,05	24,82	150,76	4,25
2012	298	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И МЯСОМ КУР.	200	11,33	13,43	761,36	225,83	27,60
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	18,39	17,96	833,13	586,71	31,85
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	418	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ.	160	3,54	5,11	23,95	168,37	0,00
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ.	60	11,18	5,66	3,82	111,06	0,34
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,98	32,41	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	34	2,59	2,01	17,06	96,56	0,00
Итого			454	17,43	12,81	52,81	408,40	0,36
Всего				45,24	43,94	1 015,12	1 661,36	32,21

Сумма меню: 2106

Утверждаю

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



МЕНЮ

7 апреля 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	1,98	3,14	25,90	139,76	0,56
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, ВЯЗКАЯ.	200	0,12	0,03	9,92	40,15	0,02
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	440	5,15	5,53	55,89	293,51	0,58
Итого								
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	3,55	5,18	193,10	173,17	10,64
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	53	0,98	4,59	3,97	61,33	1,49
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	200	11,83	12,77	32,33	299,67	1,63
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,49	0,20	26,02	118,82	60,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого:			703	20,20	23,18	276,62	756,99	73,81
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	36,38	174,60	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,18	0,12	19,14	79,83	0,00
Итого			250	3,33	3,27	55,52	254,43	0,00
Ужин								
2012	166	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ.	150	6,42	5,94	29,49	199,10	0,61
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	40	4,96	4,49	0,27	61,29	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	113,80	0,00
Итого			430	14,43	12,79	76,11	476,53	0,61
Всего				43,11	44,77	464,14	1 781,46	75,00

Сумма меню: 210

Утверждаю

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



МЕНЮ 9 апреля 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	3,75	6,16	26,18	188,51	0,00
2012	418	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ.	200	0,18	0,12	19,14	79,83	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	30	2,29	1,77	15,05	85,20	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	430	6,22	8,05	60,37	353,54	0,00
Итого								
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	3,72	5,16	186,30	143,85	10,83
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	55	0,44	0,06	0,94	7,21	2,77
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ .	200	7,72	15,44	28,31	283,14	13,86
2012	371	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК .	200	0,04	0,04	23,57	96,42	0,44
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			705	15,27	21,14	260,32	634,42	27,70
Полдник								
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ.	30/42	2,50	1,85	39,45	182,05	0,08
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,98	32,41	0,02
Итого			272	2,62	1,88	47,43	214,46	0,10
Ужин								
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ.	150	3,07	3,25	32,04	172,92	0,00
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	52	1,56	0,65	10,30	56,28	2,07
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,68	105,05	40,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	20	1,53	1,18	10,04	56,80	0,00
Итого			462	11,45	9,71	76,33	452,34	42,07
Всего				35,56	40,78	444,45	1 654,76	69,87

Внимание меню: 210р

Утверждаю

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



МЕНЮ

10 апреля 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	4,11	25,40	149,87	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК .	200	0,08	0,00	19,58	80,15	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,52	6,47	65,05	343,62	0,00
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.	200	3,39	4,78	25,30	159,89	4,24
2012	127	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.	120	13,32	4,81	36,24	242,95	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	11,32	14,67	9,70	215,95	0,41
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			650	31,60	24,75	116,88	824,15	4,65
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	80	7,59	6,52	40,62	251,60	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	7,94	32,16	0,02
Итого			280	7,69	6,55	48,56	283,76	0,02
Ужин								
2012	319	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ , СЛАДКАЯ.	200/5/5	6,05	6,43	39,71	241,91	0,00
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	20	2,47	2,24	0,14	30,61	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			470	11,57	11,03	86,66	490,60	0,00
Всего				56,38	48,80	317,15	1 942,13	4,67

Сумма меню: 210р

Утверждаю



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

МЕНЮ

13 апреля 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	2,29	3,71	24,62	150,18	0,00
2012	418	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ.	200	0,08	0,00	20,04	81,98	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК .	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	440	5,42	6,07	64,73	345,76	0,00
Итого								
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ.	205	6,00	5,78	28,91	191,73	4,32
2012	338	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР.	195	11,16	13,64	837,60	200,74	30,31
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			650	20,72	19,88	913,46	602,59	34,63
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	168	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ.	150	2,88	4,50	22,72	143,37	0,00
2012	260	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ .	80	11,70	7,14	7,69	144,22	0,58
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	16,97	13,44	53,40	404,95	0,60
Всего				46,26	42,54	1 094,25	1 630,44	35,23

стоимость меню: 210р

Утверждаю

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



МЕНЮ
14 апреля 2026 г.

Аллергик

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	200	4,89	4,58	39,17	219,91	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	7,94	32,16	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	8,04	6,97	67,18	365,67	0,02
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200	3,66	4,80	23,64	157,22	5,19
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ.	150	6,05	7,39	32,58	221,75	0,00
2012	292	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	11,92	17,62	8,67	240,60	0,37
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ.	30	0,80	2,98	5,74	53,36	0,67
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	26,11	33,37	115,51	881,98	46,23
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.	230	1,51	2,64	28,25	144,37	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			460	3,80	4,41	69,58	332,11	0,00
Всего				42,12	52,36	308,85	1 884,44	46,25

Составить меню: ЛЮБ



МЕНЮ 15 апреля 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								
				1,92	3,16	23,28	130,47	0,00
2012	419	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200					
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	5,52	63,39	326,05	0,00
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ.	200	6,04	5,65	24,83	175,63	5,36
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА".	50	0,87	3,11	5,46	50,43	2,25
2012	187	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ КУР И ПОДЛИВОЙ.	180/30	14,03	14,44	41,59	343,76	1,55
2012	371	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.	200	0,05	0,05	23,84	97,58	0,47
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			710	24,34	23,69	116,92	771,40	9,63
Полдник								
2012	461	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	85	7,30	8,92	43,60	283,90	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,17	0,11	19,13	79,68	0,00
Итого			285	7,47	9,03	62,73	363,58	0,00
Ужин								
2012	127	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ.	200	2,74	5,37	24,22	156,70	11,14
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	60	1,78	0,75	11,83	64,64	2,38
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	190	0,10	0,03	7,47	30,23	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			490	7,67	8,51	63,59	365,17	13,54
Всего				44,53	46,75	306,63	1 826,20	23,17

Сумма меню: 210р

Утверждаю

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



МЕНЮ

16 апреля 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	1,98	3,14	25,90	139,76	0,56
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, 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.	40	5,20	5,61	65,10	333,04	0,56
Итого			440	5,20	5,61	65,10	333,04	0,56
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	200	3,91	5,65	20,77	149,52	5,73
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	60	0,48	0,06	1,02	7,78	2,99
2012	277	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	11,29	14,24	24,83	264,76	12,74
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			710	19,25	20,44	92,26	627,42	21,46
Полдник								
2012	371	ГРУША СВЕЖАЯ.	110	0,39	0,29	9,98	45,54	2,00
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	30	3,17	3,20	20,08	119,31	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	7,94	32,16	0,02
Итого			340	3,66	3,52	38,00	197,01	2,02
Ужин								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	2,47	4,16	25,82	152,28	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	26,28	102,54	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			480	10,48	11,01	72,44	429,71	0,00
Всего				38,59	40,58	267,80	1 587,18	24,04

Сумма меню: 210р

Утверждаю



МЕНЮ

17 апреля 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	1,95	3,48	25,89	148,69	0,00
2008	190	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА".	200	0,08	0,00	20,04	81,98	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	40	3,05	2,36	20,07	113,80	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	440	5,08	5,84	66,00	344,27	0,00
Итого								
Обед								
			200	3,84	5,48	29,16	180,39	6,45
2012	63	СВЕКОЛЬНИК.	150	4,89	4,82	29,86	183,29	0,00
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	40/30	9,71	14,39	7,16	188,19	1,48
2012	279	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ.	200	0,05	0,04	23,04	94,07	0,26
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ.	670	21,84	25,17	110,42	749,94	8,19
Итого								
Полдник								
			200/5/5	6,05	6,66	40,18	245,93	0,00
2012	319	КАША РАССЫПЧАТАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ, СЛАДКАЯ.	65	6,13	6,17	32,24	209,05	0,00
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	200	0,00	0,00	26,77	104,48	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ.	475	12,18	12,83	99,19	559,46	0,00
Итого								
Всего								
				39,10	43,84	275,61	1 653,67	8,19

Сумма меню: 193

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



МЕНЮ

20 апреля 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	2,40	3,65	25,90	148,81	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК .	200	0,07	0,00	20,27	82,92	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,52	6,01	66,24	345,33	0,00
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ .	205	3,84	4,27	25,57	156,87	4,63
2012	298	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И МЯСОМ КУР.	195	12,73	14,96	775,15	243,53	27,92
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	20,13	19,71	847,67	610,52	32,55
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	418	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ.	200	4,41	7,99	29,79	224,40	0,00
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	210	0,13	0,03	8,34	33,85	0,03
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			490	12,55	14,87	58,47	433,14	0,03
Всего				42,20	48,09	1 036,11	1 716,53	32,58

Утверждаю

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



МЕНЮ

21 апреля 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	1,40	3,60	26,16	144,03	0,00
2012	415	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	0,13	0,03	9,95	40,30	0,03
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	440	4,58	5,99	56,18	297,93	0,03
Итого								
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	3,46	4,48	193,52	169,78	10,87
2012	127	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.	120	14,80	5,72	39,33	269,46	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	11,21	16,44	9,46	230,43	0,33
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,49	0,20	26,02	118,82	60,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			650	33,31	27,28	289,53	892,49	71,20
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	36,38	174,60	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,19	0,12	19,14	79,92	0,00
Итого			250	3,34	3,27	55,52	254,52	0,00
Ужин								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	210	4,89	3,93	40,57	219,91	0,00
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	20	2,48	2,24	0,14	30,65	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			460	9,66	7,94	82,04	438,30	0,00
Всего				50,89	44,48	483,27	1 883,24	71,23

Суммарность меню: 210г

Утверждаю

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



МЕНЮ
22 апреля 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	2,14	3,16	26,95	144,69	0,60
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК .	200	0,07	0,00	19,96	81,70	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,26	5,52	66,98	339,99	0,60
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .	200	7,90	5,39	29,85	200,22	4,64
2012	190	МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР .	200	16,70	17,24	36,71	360,13	0,49
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ .	30	0,85	3,15	6,00	56,19	0,86
2012	371	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК .	200	0,05	0,05	23,61	96,59	0,46
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			680	28,85	26,27	117,37	817,13	6,45
Полдник								
2012	455	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ.	80	6,03	6,72	42,11	252,15	0,04
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	8,34	33,85	0,03
Итого			280	6,16	6,75	50,45	286,00	0,07
Ужин								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	150	2,81	5,41	22,93	151,90	11,60
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			450	6,97	12,97	73,77	437,49	13,28
Всего				47,24	51,51	308,57	1 880,61	20,40

Сумма меню: 210р

Утверждаю

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



МЕНЮ

23 апреля 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.						
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,19	0,12	19,14	79,92	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	6,93	8,61	65,00	379,71	0,00
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	4,01	5,47	186,17	146,71	10,51
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	61	0,49	0,06	1,04	7,94	3,05
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	200	11,45	14,12	34,63	303,22	1,52
2012	371	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,05	0,01	23,40	95,51	0,38
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			711	19,35	20,10	266,44	657,38	15,46
Полдник								
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	50	5,29	5,34	33,47	198,85	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200/8	0,17	0,03	15,89	66,30	0,81
Итого			258	5,46	5,37	49,36	265,15	0,81
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ.	100	19,56	10,03	6,96	197,84	0,34
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ.	120	3,32	4,81	23,44	151,01	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,68	105,05	40,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	1,77	15,05	85,20	0,00
Итого			450	25,50	16,55	69,13	539,10	40,34
Всего				57,24	50,63	449,93	1 841,34	56,61

Страница меню: 2/2

Утверждаю

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



МЕНЮ

27 апреля 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	2,30	3,71	24,66	150,35	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК .	200	0,07	0,00	19,99	81,81	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
			440	5,42	6,07	64,72	345,76	0,00
Итого								
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ.	200	5,96	5,86	28,92	192,38	4,35
2012	338	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР.	200	12,38	15,30	837,75	219,97	30,48
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
			650	22,19	21,63	911,35	615,29	34,99
Итого								
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
			250	3,15	3,15	62,66	277,14	0,00
Итого								
Ужин								
2012	248	РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ.	215	13,74	5,66	5,33	128,47	2,41
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
			455	16,91	8,05	33,38	274,48	2,43
Итого								
Всего				47,67	38,90	1 072,11	1 512,67	37,42

Сумма меню: 210 р

МЕНЮ

28 апреля 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	190	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА".	200	1,97	3,48	26,04	149,49	0,00
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			440	5,14	5,87	54,09	295,50	0,02
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200	3,93	5,07	24,08	163,04	5,29
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	150	4,89	5,73	29,86	191,58	0,00
2012	292	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	12,43	18,46	9,24	252,63	0,40
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ .	30	0,87	3,18	6,08	56,91	0,97
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,09	0,03	23,76	97,52	5,12
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			710	25,56	32,91	114,22	865,68	11,78
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,00	7,50	37,45	225,00	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,00
Итого			250	4,00	7,50	59,85	314,60	0,00
Ужин								
2012	127	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С ЛУКОМ .	220	3,17	5,45	28,02	174,42	12,88
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	5,46	7,22	69,35	362,16	12,88
Всего				40,16	53,50	297,51	1 837,94	24,68

Суммарная масса: 210г

Утверждаю

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



МЕНЮ

29 апреля 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	1,92	3,16	23,28	130,47	0,00
2012	419	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	0,07	0,00	19,99	81,81	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	440	5,04	5,52	63,34	325,88	0,00
Итого								
Обед								
			200	6,20	5,74	25,60	180,31	5,62
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ.	50	0,83	3,31	5,24	51,29	2,16
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА".	200	13,17	15,97	31,20	312,50	1,68
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	200	0,21	0,04	25,75	106,12	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	700	23,76	25,50	108,99	754,22	9,46
Итого								
Полдник								
			80	7,09	8,21	43,63	276,87	0,00
2012	461	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ.	280	7,09	8,21	66,03	366,47	0,00
Итого								
Ужин								
			150	2,73	6,35	23,60	163,01	11,23
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	60	1,81	0,76	11,97	65,40	2,41
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	200	0,12	0,03	7,98	32,41	0,02
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	450	7,71	9,50	63,62	374,42	13,66
Итого				43,60	48,73	301,98	1 820,99	23,12
Всего								

Всего меню: 210 р

Утверждаю

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



МЕНЮ

30 апреля 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	3,14	25,90	139,76	0,56
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	5,20	5,61	65,10	333,04	0,56
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ,	200	4,03	5,80	20,84	151,38	5,73
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ,	54	0,43	0,05	0,91	6,99	2,69
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	150	2,85	4,23	26,08	164,64	0,00
2012	279	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ .	40/30	11,27	16,33	7,13	210,19	1,46
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			724	22,26	26,99	99,84	742,25	49,88
Полдник								
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ.	40/40	3,23	2,41	43,14	204,86	0,08
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	7,94	32,16	0,02
2012	319	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ , СЛАДКАЯ.	200/5/5	6,05	6,43	39,71	241,91	0,00
Итого			490	9,38	8,87	90,79	478,93	0,10
Всего				36,84	41,47	255,73	1 554,22	50,54

Сформировать меню: *200г*