



МЕНЮ
28 декабря 2024 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		
Завтрак								
2012	418	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ.	200	5,88	7,13	24,34	197,40	0,65
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ .	200	4,33	4,68	19,89	140,41	0,80
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	41/5	3,21	6,05	20,82	154,72	0,00
Итого			446	13,42	17,86	65,05	492,53	1,45
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ.	200/2	6,10	5,58	29,66	196,66	4,38
2012	321	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ.	50	0,63	3,69	4,67	54,28	1,85
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ.	150	5,49	5,64	30,11	198,85	0,00
2012	279	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ .	40/30	10,49	15,46	6,20	196,03	0,56
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	0,50	0,03	23,48	98,94	0,16
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	53	3,55	0,47	22,45	110,17	0,00
Итого			725	26,76	30,87	116,57	854,93	6,95
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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА",	210	8,00	8,99	32,31	252,22	1,04
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,68	105,05	40,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	41	3,16	2,44	20,75	117,45	0,00
Итого			451	11,49	11,57	76,74	474,72	41,04
Всего				54,82	63,45	321,02	2 099,32	49,44

Стоимость меню: 1496

Утверждаю

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



МЕНЮ
27 декабря 2024 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	413	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ.	200	6,07	7,59	25,52	199,37	0,65
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,39	4,77	19,02	138,02	0,78
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	37/5	2,88	5,80	18,70	142,69	0,00
Итого			442	13,34	18,16	63,24	480,08	1,43
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.	200	3,99	5,24	25,22	167,94	4,15
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ.	50	0,80	2,50	2,95	37,09	3,90
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ .	200	13,11	16,14	28,76	303,38	13,38
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,09	0,03	18,94	78,27	5,33
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	46	3,09	0,41	19,58	96,07	0,00
Итого			696	21,08	24,32	95,45	682,75	26,76
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	60	5,85	5,09	31,35	197,32	0,12
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,75	104,51	0,00
Итого			260	5,85	5,09	58,10	301,83	0,12
Ужин								
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, МОЛОЧНАЯ.	215	5,86	6,54	27,42	194,48	1,29
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,98	32,38	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	37	2,83	2,19	18,63	105,42	0,00
Итого			452	8,81	8,76	54,03	332,28	1,31
Всего				49,08	56,33	270,82	1 796,94	29,62

Инициалы меню: 189/

Утверждаю

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



МЕНЮ

26 декабря 2024 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	4,41	5,45	24,03	166,98	0,46
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	4,30	4,67	19,86	140,14	0,78
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	37/5	2,91	5,85	18,86	143,91	0,00
Итого			442	11,62	15,97	62,75	451,03	1,24
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	200/2	4,50	5,48	186,93	152,61	10,65
2007	74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ.	50	1,26	3,77	3,39	52,39	1,89
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	200	13,01	15,18	34,53	318,55	1,41
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	200	0,22	0,05	24,44	101,36	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	47	3,12	0,41	19,75	96,89	0,00
Итого			699	22,11	24,89	269,04	721,80	13,95
Полдник								
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	50	5,29	5,34	33,47	198,85	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	8,02	32,54	0,02
Итого			250	5,41	5,37	41,49	231,39	0,02
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	160	7,81	14,30	4,89	183,67	0,52
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	55	1,66	0,70	10,94	59,80	2,20
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,68	105,05	40,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	37	2,86	2,21	18,79	106,32	0,00
Итого			452	12,66	17,35	58,30	454,84	42,72
Всего				51,80	63,58	431,58	1 859,06	57,93

Составлено меню: 18/12

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара

/Болгова Г.А./

НЕПЛАТНОЕ ПИЩЕВОЕ ПОСРЕДСТВО

МЕНЮ

25 декабря 2024 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	416	КАША МАННАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	6,42	7,78	24,71	199,30	0,86
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,38	4,76	18,95	137,61	0,78
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	37/5	2,91	5,85	18,86	143,91	0,00
Итого			442	13,71	18,39	62,52	480,82	1,64
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ.	200	7,66	4,39	22,18	163,61	0,62
2012	322	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ.	55	0,51	3,22	2,10	40,24	1,38
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	150	4,97	4,22	30,12	183,55	0,00
2012	278	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА.	40/30	11,10	12,61	6,98	186,32	1,41
2012	376	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,06	0,01	18,63	76,51	0,45
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	47	3,12	0,41	19,75	96,89	0,00
Итого			722	27,42	24,86	99,76	747,12	3,86
Полдник								
2012	455	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ.	80	5,99	5,96	40,23	239,59	0,03
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.	200	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04
Итого			280	11,62	12,17	49,35	355,99	1,07
Ужин								
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ.	220	4,26	5,56	25,91	175,59	12,25
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	8,02	32,54	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	37	2,86	2,21	18,79	106,32	0,00
Итого			457	7,24	7,80	52,72	314,45	12,27
Всего				59,99	63,22	264,35	1 898,38	18,84

Составлено меню: 17.9/24

Утверждаю

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

МЕНЮ
24 декабря 2024 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	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ.	200	5,03	6,64	23,31	177,23	0,66
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,93	3,15	15,34	102,28	0,53
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	41/5	3,19	3,94	20,79	135,91	0,00
Итого			446	11,15	13,73	59,44	415,42	1,19
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	3,67	4,01	10,86	97,85	10,68
2012	127	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.	120	13,38	3,78	27,97	203,03	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	13,38	16,50	9,84	241,32	0,45
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	53	3,51	0,47	22,45	108,03	0,00
Итого			653	34,27	24,90	85,49	716,48	51,13
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	34,44	174,60	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	16,42	65,68	0,00
Итого			250	3,15	3,15	50,86	240,28	0,00
Ужин								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	165	5,41	5,06	32,95	204,44	0,00
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	60	1,10	5,15	4,45	68,86	1,67
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,00	7,95	32,26	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	29	2,20	0,18	14,50	68,44	0,00
Итого			454	8,83	10,39	59,85	374,00	1,69
Всего				57,40	52,17	255,64	1 746,18	54,01

Сформировать меню: *ТБ/Б*

«Итого в списке» 18.

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 декабря 2024 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								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,84	6,62	21,70	173,67	0,65
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,42	4,80	16,64	128,66	0,78
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	38/5	2,96	3,87	19,32	128,41	0,00
Итого			443	13,22	15,29	57,66	430,74	1,43
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/2	3,75	4,03	15,35	114,57	4,22
2012	321	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ	50	0,63	3,77	3,68	51,47	1,85
2012	298	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И МЯСОМ КУР	200	12,26	14,88	16,10	243,31	27,42
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,21	0,04	15,97	62,37	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,33	0,44	21,35	102,71	0,00
Итого			702	20,18	23,16	72,45	574,43	33,49
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	34,50	37,45	220,00	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	16,42	65,68	0,00
Итого			250	3,75	34,50	53,87	285,68	0,00
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	100	12,31	4,97	6,60	120,61	0,47
2012	418	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	125	2,71	2,89	16,48	105,56	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,20	0,18	14,44	68,17	0,00
Итого			454	17,34	8,04	47,44	334,49	0,49
Всего				54,49	80,99	231,42	1 625,34	35,41

Стоимость меню: *179,5*

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 декабря 2024 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	5,63	7,35	20,15	173,28	1,24
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,47	4,81	16,72	129,15	0,68
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,07	3,88	20,04	131,83	0,00
Итого			445	13,17	16,04	56,91	434,26	1,92
Обед								
2012	63	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ.	200/3	3,98	3,98	12,51	102,80	6,31
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ,	60	0,48	0,06	1,02	7,77	2,99
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	200	11,63	13,94	34,77	305,08	1,42
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ.	52	3,46	0,46	22,14	106,51	0,00
Итого			715	19,88	18,58	84,81	588,41	50,72
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ .	70	12,60	8,25	24,82	225,74	0,13
2012	403	ЙОГУРТ.	220	5,98	5,34	9,62	120,59	0,62
Итого			290	18,58	13,59	34,44	346,33	0,75
Ужин								
2012	345	РАГУ ОВОЩНОЕ .	220	3,44	5,28	17,02	130,45	19,60
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,00	7,98	32,39	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,25	20,00	94,38	0,00
Итого			460	6,60	5,53	45,00	257,22	19,62
Всего				58,23	53,74	221,16	1 626,22	73,01

сметана 100г

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара

_____/Болгова Г.А./

МЕНЮ
19 декабря 2024 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА",	200	6,71	8,08	24,72	202,75	0,88
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,33	4,69	17,64	131,32	0,79
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	32/5	2,44	3,81	15,97	112,46	0,00
Итого			437	13,48	16,58	58,33	446,53	1,67
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ,	200	3,94	5,11	11,51	109,90	5,76
2012	322	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ.	50	0,48	3,27	1,79	39,35	2,36
2012	277	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	11,09	16,10	24,32	282,71	12,61
2012	376	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,05	0,01	15,17	61,23	0,38
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	51	3,38	0,45	21,66	104,20	0,00
Итого			701	18,94	24,94	74,45	597,39	21,11
Полдник								
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ.	32/40	2,53	0,19	41,17	176,46	0,08
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,00	7,96	32,30	0,02
Итого			272	2,65	0,19	49,13	208,76	0,10
Ужин								
2012	419	КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	4,35	4,97	19,53	143,45	0,44
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,35	66,17	40,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	21	1,63	0,13	10,69	50,45	0,00
Итого			441	8,79	7,48	44,71	290,72	40,44
Всего				43,86	49,19	226,62	1 543,40	63,32

Составитель меню: Г.А. Болгова

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №329" г.о.Самара
Болгова Г.А./



МЕНЮ

18 декабря 2024 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	5,11	6,55	18,56	157,53	0,62
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,36	4,72	16,51	127,26	0,77
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	41/5	3,11	3,86	20,39	133,34	0,00
Итого			446	12,58	15,13	55,46	418,13	1,39
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ .	200	6,03	4,17	15,85	129,17	5,47
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА".	50	0,79	3,05	4,62	49,00	2,16
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	150	4,90	4,22	29,78	181,13	0,00
2012	278	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА .	40/30	9,10	11,88	5,38	165,04	1,39
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,06	0,02	10,09	41,18	4,66
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	49	3,22	0,43	20,61	99,17	0,00
Итого			719	24,10	23,77	86,33	664,69	13,68
Полдник								
2012	461	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	60	5,01	5,55	31,66	197,71	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	16,44	65,75	0,00
Итого			260	5,01	5,55	48,10	263,46	0,00
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	150	7,77	10,38	4,83	148,11	0,52
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	61	1,82	0,12	3,82	23,49	2,42
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,00	7,99	32,45	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	41	3,09	0,25	20,35	96,04	0,00
Итого			452	12,80	10,75	36,99	300,09	2,96
Всего				54,49	55,20	226,88	1 646,37	18,03

Бюджетность меню: 1899



МЕНЮ 17 декабря 2024 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		
Завтрак								
2012	83	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200	3,99	5,42	15,54	130,72	0,46
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,91	3,13	15,31	101,90	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,08	3,88	20,11	132,13	0,00
Итого			445	9,98	12,43	50,96	364,75	0,98
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200	3,61	4,07	15,04	115,86	5,21
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ.	150	5,46	4,96	24,66	169,21	0,00
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ.	30	0,81	2,97	4,28	47,45	0,80
2012	292	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	10,16	15,71	7,74	212,94	0,43
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА.	200	0,22	0,05	16,06	65,96	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	48	3,17	0,42	20,33	97,82	0,00
Итого			708	23,45	28,18	88,11	709,24	6,44
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	3,75	34,50	37,45	220,00	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,00	9,93	40,17	0,02
Итого			250	3,87	34,50	47,38	260,17	0,02
Ужин								
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ.	220	4,37	5,69	26,13	178,30	12,30
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,45	4,82	16,67	129,17	0,79
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			450	11,11	10,70	57,85	378,52	13,09
Всего				48,41	85,81	244,30	1 712,68	20,53

Суммарно масса: 1831

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 декабря 2024 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	5,84	6,87	22,25	178,18	0,65
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ .	200	4,35	4,66	16,77	127,50	0,80
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	41/5	3,14	3,86	20,53	134,00	0,00
Итого			446	13,33	15,39	59,55	439,68	1,45
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ.	200/2	5,92	5,50	19,59	152,81	4,26
2012	321	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ.	50	0,63	3,78	3,70	51,62	1,86
2012	338	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР.	205	11,36	16,23	9,43	225,85	30,20
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	0,50	0,03	14,63	61,20	0,16
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	49	3,24	0,43	20,75	99,85	0,00
Итого			706	21,65	25,97	68,10	591,33	36,48
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	34,44	174,60	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	16,42	65,68	0,00
Итого			250	3,15	3,15	50,86	240,28	0,00
Ужин								
2012	248	РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ.	220	17,17	5,81	3,01	134,07	2,29
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,10	65,18	40,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	41	3,12	0,25	20,49	96,70	0,00
Итого			461	20,62	6,20	37,60	295,95	42,29
Всего				58,75	50,71	216,11	1 567,24	80,22

Стоимость меню: 189,6

Утверждаю

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

МЕНЮ
13 декабря 2024 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	6,07	7,63	20,85	180,39	0,65
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,41	4,80	16,61	128,47	0,78
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,03	3,88	19,75	130,56	0,00
Итого			445	13,51	16,31	57,21	439,42	1,43
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.	200	3,79	5,03	15,87	126,09	4,16
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ.	50	0,82	2,46	2,43	36,00	4,71
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ .	200	12,15	15,28	25,85	281,31	13,40
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,06	0,02	10,09	41,18	4,66
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	51	3,41	0,45	21,81	104,96	0,00
Итого			701	20,23	23,24	76,05	589,54	26,93
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	60	5,68	4,98	30,22	191,34	0,10
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,00	8,65	35,08	0,03
Итого			260	5,81	4,98	38,87	226,42	0,13
Ужин								
2012	236	ЛАКОМКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ.	165/50	22,90	16,89	29,58	414,09	0,36
2012	404	ВАРЕНЕЦ .	208	5,65	5,04	8,48	102,91	0,58
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	39	3,00	0,24	19,71	93,00	0,00
Итого			462	31,55	22,17	57,77	610,00	0,94
Всего			71,10	66,70	229,90	1 865,38	29,43	

Итого в меню: 149

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

МЕНЮ

12 декабря 2024 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	419	КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	4,38	5,42	20,35	151,35	0,46
2012	385	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	4,26	4,62	17,46	129,59	0,77
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	42/5	3,21	3,89	20,97	136,21	0,00
Итого			447	11,85	13,93	58,78	417,15	1,23
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	200/2	4,08	5,02	10,89	107,64	10,54
2007	74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ.	50	1,29	3,79	3,23	52,07	1,94
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	200	11,36	13,57	34,40	299,28	1,41
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	200	0,22	0,05	16,06	65,96	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			702	20,26	22,87	85,78	626,93	13,89
Полдник								
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	30	3,17	0,38	20,02	96,32	0,00
2008	97	БАНАН СВЕЖИЙ.	130	1,94	0,65	27,20	124,36	12,95
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,00	8,00	32,48	0,02
Итого			380	5,24	1,03	55,22	253,16	12,97
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	150	7,86	11,20	4,97	157,26	0,53
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	62	1,85	0,12	3,88	23,89	2,46
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	42	3,18	0,26	20,93	98,76	0,00
Итого			454	13,22	11,72	44,15	346,16	42,99
Всего				50,57	49,55	243,93	1 643,40	71,08

Стоимость меню: 189р

Утверждаю

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



МЕНЮ
11 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МАННАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	6,44	7,84	21,77	187,11	0,87
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,43	4,81	16,64	128,79	0,79
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	42/5	3,21	3,89	20,97	136,21	0,00
Итого			447	14,08	16,54	59,38	452,11	1,66
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .	200	7,13	3,94	12,71	117,83	0,61
2012	322	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ.	50	0,46	3,25	1,68	38,69	1,25
2012	189	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	200	17,26	17,52	37,46	380,35	0,58
2012	376	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,05	0,01	15,18	61,30	0,37
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			700	28,21	25,16	88,23	700,15	2,81
Полдник								
2012	455	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ.	60	4,43	4,44	30,91	182,87	0,02
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.	198	5,57	6,14	9,02	115,16	1,03
Итого			258	10,00	10,58	39,93	298,03	1,05
Ужин								
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ.	220	3,85	4,99	23,03	156,90	10,83
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,00	8,02	32,54	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	42	3,18	0,26	20,93	98,76	0,00
Итого			462	7,16	5,25	51,98	288,20	10,85
Всего				59,45	57,53	239,52	1 738,49	16,37

Столбуцкий М.А. 11.12.24

Утверждаю

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

МЕНЮ
10 декабря 2024 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	4,97	6,58	23,12	175,54	0,68
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,90	3,12	15,27	101,63	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,08	3,89	20,11	132,23	0,00
Итого			445	10,95	13,59	58,50	409,40	1,18
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	3,36	3,75	10,81	94,09	10,67
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	57	0,45	0,06	0,96	7,35	2,83
2012	127	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.	120	13,38	5,17	27,97	217,24	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	70	11,48	16,26	8,53	226,27	0,47
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	49	3,26	0,43	20,90	100,55	0,00
Итого			696	32,26	25,81	83,54	711,75	53,97
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	34,44	174,60	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ .	200	4,37	4,69	16,81	128,06	0,80
Итого			250	7,52	7,84	51,25	302,66	0,80
Ужин								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	200	7,08	3,82	43,16	238,98	0,00
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	60	1,11	5,17	4,47	69,09	1,68
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	16,42	65,68	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			490	10,48	9,18	79,10	444,80	1,68
Всего				61,21	56,42	272,39	1 868,61	57,63

Составлено меню: [подпись]

Утверждаю

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

МЕНЮ
9 декабря 2024 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								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ.	200	6,01	6,83	21,89	174,64	0,30
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,00	9,94	40,27	0,02
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	41/8	3,17	4,61	20,68	142,31	0,00
Итого			447	9,31	11,24	52,51	357,22	0,32
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ.	200/2	4,22	4,59	15,21	120,40	4,21
2012	321	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ.	50	0,63	3,79	3,70	51,73	1,86
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ КУР.	200	11,36	15,59	15,93	247,25	27,39
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	200	0,32	0,07	19,13	74,29	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	49	3,26	0,43	20,90	100,55	0,00
Итого			701	19,79	24,47	74,87	594,22	33,46
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	3,75	34,50	37,45	220,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,43	4,81	16,65	128,76	0,78
Итого			250	8,18	39,31	54,10	348,76	0,78
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ.	110	19,09	5,35	6,73	151,91	0,46
2012	418	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ.	120	3,34	3,59	20,36	130,58	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	21,23	84,92	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			460	24,72	9,13	63,37	438,46	0,46
Всего				62,00	84,15	244,85	1 738,66	35,02

Степень меню: 183р

Утверждаю

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

МЕНЮ
6 декабря 2024 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		
Завтрак								
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	5,71	7,32	20,22	173,12	0,99
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,57	4,81	16,65	128,80	0,36
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	39/5	2,97	3,86	19,46	129,01	0,00
Итого			444	13,25	15,99	56,33	430,93	1,35
Обед								
2012	63	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ.	200/2	3,38	3,30	12,35	94,02	6,33
2012	322	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ.	50	0,45	3,27	1,68	38,84	1,26
2012	187	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ КУР И ПОДЛИВОЙ.	180/30	13,40	14,39	34,03	312,90	1,34
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ.	51	3,36	0,45	21,50	103,45	0,00
Итого			713	20,92	21,65	83,93	615,46	48,93
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ .	80	14,00	9,64	32,34	273,92	0,14
2012	400	СНЕЖОК.	201	5,86	4,89	19,54	148,50	0,56
Итого			281	19,86	14,53	51,88	422,42	0,70
Ужин								
2012	345	РАГУ ОВОЩНОЕ .	220	3,25	5,28	16,41	127,13	18,98
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	16,49	65,92	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	39	2,95	0,24	19,42	91,66	0,00
Итого			459	6,20	5,52	52,32	284,71	18,98
Всего				60,23	57,59	244,46	1 753,52	69,96

Составитель меню 14.96

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 декабря 2024 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА",	200	6,70	8,04	24,88	202,79	0,86
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	4,27	4,63	17,49	129,89	0,78
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	31/5	2,42	3,82	15,74	111,49	0,00
Итого			436	13,39	16,49	58,11	444,17	1,64
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ,	200	3,88	5,08	11,45	109,15	5,72
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ,	58	0,46	0,06	0,98	7,50	2,88
2012	277	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	10,90	15,91	24,30	280,43	12,60
2012	376	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,05	0,01	10,32	41,83	0,37
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,33	0,44	21,35	102,71	0,00
Итого			708	18,62	21,50	68,40	541,62	21,57
Полдник								
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ.	32/10	4,71	3,07	16,13	111,57	0,07
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200/5	0,15	0,00	8,10	33,73	0,69
Итого			247	4,86	3,07	24,23	145,30	0,76
Ужин								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ.	100/25	17,67	3,43	2,15	112,57	0,51
2012	168	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ.	120	2,90	3,17	18,88	119,05	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	21	1,57	0,13	10,32	48,72	0,00
Итого			466	22,47	6,87	45,72	346,59	40,51
Всего				59,34	47,93	196,46	1 477,68	64,48

Составитель: Мещеряков А.А. 17.12.24

Утверждаю

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



МЕНЮ
4 декабря 2024 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (ПШЕНО).	200	5,17	6,61	18,64	158,72	0,63
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,43	4,81	16,66	128,91	0,73
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	39/5	2,97	3,86	19,46	129,01	0,00
Итого			444	12,57	15,28	54,76	416,64	1,41
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ .	200	6,11	4,23	15,82	129,90	5,46
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА".	50	0,79	3,04	4,62	48,95	2,16
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	150	4,96	4,23	30,11	182,68	0,00
2012	278	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА .	40/30	9,51	12,21	5,38	169,72	1,40
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,06	0,02	10,11	41,29	4,86
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	51	3,36	0,45	21,50	103,45	0,00
Итого			721	24,79	24,18	87,54	675,99	13,88
Полдник								
2012	461	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	60	4,98	5,53	31,76	198,00	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	16,46	65,81	0,00
Итого			260	4,98	5,53	48,22	263,81	0,00
Ужин								
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ.	220	3,85	5,00	22,97	156,72	10,79
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,00	7,97	32,34	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	39	2,95	0,24	19,42	91,66	0,00
Итого			459	6,92	5,24	50,36	280,72	10,81
Всего				49,26	50,23	240,88	1 637,16	26,10

Составлено меню 12/9/24

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №328" г.о.Самара

Болгова Г.А./

МЕНЮ
3 декабря 2024 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200	3,97	5,39	15,54	130,33	0,46
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,88	3,10	15,26	101,27	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	2,97	3,86	19,46	129,01	0,00
Итого			445	9,82	12,35	50,26	360,61	0,98
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200	3,67	4,18	14,69	115,62	5,12
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ.	150	5,51	4,96	24,89	170,33	0,00
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ.	30	0,83	2,93	4,41	47,73	0,79
2012	292	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	10,79	13,25	7,99	194,12	0,37
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА.	200	0,22	0,05	16,06	65,96	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	51	3,36	0,45	21,50	103,45	0,00
Итого			711	24,38	25,82	89,54	697,21	6,28
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	3,75	34,50	37,45	220,00	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,00	7,89	32,02	0,02
Итого			250	3,87	34,50	45,34	252,02	0,02
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО- МАННАЯ С СОУСОМ.	175/50	19,88	15,27	25,46	365,00	0,46
2012	403	ЙОГУРТ.	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	28	2,13	0,17	14,01	66,11	0,00
Итого			453	27,44	20,29	48,22	540,74	1,02
Всего				65,51	92,96	233,36	1 850,58	8,30

стимулировать меню 149/

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара

Болгова Г.А./

МЕНЮ

2 декабря 2024 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	418	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ.	200	5,88	6,92	22,39	179,37	0,66
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ .	200	4,38	4,69	14,87	120,32	0,80
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	41/5	3,17	3,89	20,67	134,88	0,00
Итого			446	13,43	15,50	57,93	434,57	1,46
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ.	200/2	5,32	4,80	19,67	145,16	4,26
2012	321	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ.	50	0,63	3,78	3,68	51,54	1,85
2012	338	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР.	200	11,21	16,06	9,43	224,02	30,21
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	0,50	0,03	14,63	61,20	0,16
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	49	3,26	0,43	20,90	100,55	0,00
Итого			701	20,92	25,10	68,31	582,47	36,48
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	34,44	174,60	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	16,48	65,92	0,00
Итого			250	3,15	3,15	50,92	240,52	0,00
Ужин								
2012	248	РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ.	225	17,30	5,85	3,01	134,93	2,29
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	41	3,14	0,25	20,63	97,38	0,00
Итого			466	20,77	6,24	38,01	298,56	42,29
Всего				58,27	49,99	215,17	1 556,12	80,23

Составлено по рецептам № 179