

Утверждаю



МЕНЮ

30 января 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		
Завтрак								
2012	413	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ.	200	6,09	7,63	25,49	199,63	0,65
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,41	4,80	19,01	138,26	0,78
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,05	5,96	19,78	149,09	0,00
Итого			445	13,55	18,39	64,28	486,98	1,43
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.	200	3,77	4,93	25,42	165,02	4,17
2012	214	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ.	50	0,84	3,04	10,22	70,14	1,92
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	24,43	101,33	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	51	3,45	0,45	21,81	107,04	0,00
Итого			701	16,08	24,07	110,48	729,53	20,09
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	80	7,65	6,60	41,44	259,55	0,14
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	9,94	40,20	0,02
Итого			280	7,77	6,63	51,38	299,75	0,16
Ужин								
2012	166	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ.	215	6,38	5,91	29,30	197,73	0,59
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	26,81	104,72	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	39	3,00	2,32	19,71	111,53	0,00
Итого			454	9,38	8,23	75,82	413,98	0,59
Всего				46,78	57,32	301,96	1 930,24	22,27

Степень меню: 2/100

Утверждаю

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



МЕНЮ

28 января 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		
Завтрак								
2012	416	КАША МАННАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	6,35	7,77	24,29	197,12	0,86
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,38	4,75	18,96	137,52	0,78
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	38/5	2,98	5,90	19,35	146,54	0,00
Итого			443	13,71	18,42	62,60	481,18	1,64
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .	200	7,93	4,31	29,44	191,74	4,21
2012	190	МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР .	200	16,85	17,36	37,97	370,17	0,58
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ .	30	0,83	2,99	5,89	54,15	0,79
2012	376	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,05	0,01	18,55	76,07	0,36
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,37	0,44	21,35	104,74	0,00
Итого			680	29,03	25,11	113,20	796,87	5,94
Полдник								
2012	455	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ.	80	6,01	6,03	40,50	241,61	0,03
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,99	32,44	0,02
Итого			280	6,13	6,06	48,49	274,05	0,05
Ужин								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	155	3,67	5,06	23,70	159,72	11,39
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	61	1,13	5,28	4,57	70,57	1,71
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	38	2,93	2,27	19,28	109,14	0,00
того			454	7,73	12,61	73,83	441,97	13,10
того				56,60	62,20	298,12	1 994,07	20,73

Юлия Ольга Леонова: 210р

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



МЕНЮ

27 января 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		
Завтрак								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ.	200	4,95	6,53	26,09	187,32	0,65
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,88	3,10	19,88	120,54	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	41/5	3,17	6,02	20,56	153,27	0,00
Итого			446	11,00	15,65	66,53	461,13	1,17
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	3,22	3,63	187,01	132,20	10,72
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	56	0,45	0,06	0,95	7,30	2,81
2012	127	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.	120	13,30	3,74	36,16	236,38	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	10,61	16,20	8,83	223,44	0,53
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,68	105,05	40,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	49	3,28	0,43	20,75	101,83	0,00
Итого			705	31,19	24,20	277,38	806,20	54,06
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	7,98	32,40	0,02
Итого			250	3,28	3,18	44,36	207,00	0,02
Ужин								
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, МОЛОЧНАЯ.	220	6,17	6,63	28,27	199,78	1,36
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	26,27	102,51	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	31	2,34	1,81	15,37	86,98	0,00
Итого			451	8,51	8,44	69,91	389,27	1,36
Всего				53,98	51,47	458,18	1 863,60	56,61

Степень мшо: 2/0р

Утверждаю



МЕНЮ

26 января 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ .	200	5,85	6,73	24,87	189,12	0,65
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	7,98	32,40	0,02
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	41/5	3,17	6,02	20,56	153,27	0,00
Итого			446	9,15	12,78	53,41	374,79	0,67
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ .	200/3	3,67	3,93	24,61	152,41	4,19
2012	298	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И МЯСОМ КУР.	200	12,09	14,46	760,42	238,32	27,39
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	200	0,21	0,04	25,75	106,12	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	49	3,28	0,43	20,75	101,83	0,00
Итого			652	19,25	18,86	831,53	598,68	31,58
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,00	7,50	37,45	225,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,40	4,77	18,99	137,92	0,78
Итого			250	8,40	12,27	56,44	362,92	0,78
Ужин								
2012	418	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ.	150	3,42	4,00	22,82	156,22	0,00
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ.	80	9,72	5,08	5,36	106,21	0,55
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,74	104,48	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	31	2,33	1,80	15,33	86,78	0,00
Итого			461	15,47	10,88	70,25	453,69	0,55
Всего				52,27	54,79	1 011,63	1 790,08	33,58

стоимость меню: 210р

Утверждаю

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



МЕНЮ
23 января 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		
Завтрак								
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	5,66	6,19	26,08	184,75	1,04
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,18	0,12	19,12	79,74	0,00
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,02	5,91	19,63	147,96	0,00
Итого			445	8,86	12,22	64,83	412,45	1,04
Обед								
2012	63	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ.	200/3	4,11	4,05	22,53	143,19	6,29
2012	322	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ.	50	0,46	3,23	1,99	39,47	1,26
2012	187	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ КУР И ПОДЛИВОЙ.	180/30	14,15	13,94	45,23	356,28	1,53
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	200	0,22	0,05	24,44	101,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ.	51	3,42	0,45	21,66	106,26	0,00
Итого			714	22,36	21,72	115,85	746,56	9,08
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ .	80	12,70	8,90	32,09	260,71	0,12
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	8,00	32,45	0,02
Итого			280	12,82	8,93	40,09	293,16	0,14
Ужин								
2012	345	РАГУ ОВОЩНОЕ .	220	3,28	5,24	367,14	128,63	19,01
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	39	2,97	2,30	19,56	110,72	0,00
Итого			459	6,25	7,54	412,98	341,89	19,01
Всего				50,29	50,41	633,75	1 794,06	29,27

Суммарно меню: 210р

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 января 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		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА".	200	6,76	8,26	26,40	216,06	0,87
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	4,32	4,69	19,84	140,42	0,79
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	31/5	2,44	5,48	15,76	126,28	0,00
Итого			436	13,52	18,43	62,00	482,76	1,66
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	200	3,99	5,10	20,95	149,36	5,71
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	57	0,46	0,06	0,97	7,45	2,86
2012	277	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	11,38	12,80	24,76	253,39	12,71
2012	376	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,05	0,01	18,54	76,05	0,36
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			707	19,23	18,41	86,42	590,25	21,64
Полдник								
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ.	31/37	2,57	1,90	36,92	172,96	0,07
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	8,00	32,47	0,02
Итого			268	2,69	1,93	44,92	205,43	0,09
Ужин								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	165	5,28	3,54	32,06	185,53	0,00
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	61	1,12	5,24	4,53	70,07	1,70
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,31	4,68	18,84	136,12	0,76
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	24	1,86	1,44	12,24	69,29	0,00
Итого			450	12,57	14,90	67,67	461,01	2,46
Всего				48,01	53,67	261,01	1 739,45	25,85

стоимость меню: 210р

Утверждаю

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



МЕНЮ
21 января 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		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО).	200	5,15	6,76	20,91	175,36	0,62
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,34	4,71	18,92	136,83	0,77
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	2,94	5,88	19,08	145,10	0,07
Итого			445	12,43	17,35	58,91	457,29	1,37
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ .	200	6,07	4,48	25,56	171,27	5,51
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА".	50	0,84	3,09	5,28	49,53	2,18
2012	190	МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР .	200	18,28	24,30	38,02	442,18	0,58
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,14	0,04	19,12	79,55	7,76
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,33	0,44	21,05	103,27	0,00
Итого			700	28,66	32,35	109,03	845,80	16,03
Полдник								
2012	461	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	80	6,68	7,29	43,60	268,53	0,00
2012	404	ВАРЕНЕЦ .	208	5,84	5,03	8,47	106,81	0,58
Итого			288	12,52	12,32	52,07	375,34	0,58
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	150	7,86	11,16	4,97	156,58	0,00
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	62	1,87	0,79	12,41	67,75	2,50
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	8,03	32,59	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	38	2,89	2,24	19,01	107,60	0,00
Итого			450	12,75	14,22	44,42	364,52	3,05
Всего				66,36	76,24	264,43	2 042,95	21,05

Стоимость меню: 210р

МЕНЮ

20 января 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		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200	4,01	5,39	19,42	146,70	0,46
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,87	3,09	19,88	120,44	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	2,90	5,81	18,82	143,41	0,00
Итого			445	9,78	14,29	58,12	410,55	0,98
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200	3,87	4,29	24,45	160,84	5,11
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ.	150	5,52	5,87	30,22	199,67	0,00
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ.	30	0,81	2,97	5,79	53,66	0,79
2012	292	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	11,60	17,55	9,60	242,64	0,43
2012	373	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	200	0,21	0,04	25,75	106,12	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	49	3,28	0,43	20,75	101,83	0,00
Итого			709	25,29	30,95	116,56	864,75	6,33
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,00	7,50	37,45	225,00	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	9,92	40,14	0,02
Итого			250	4,12	7,53	47,37	265,14	0,02
Ужин								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ,	220	6,43	6,81	28,56	206,81	0,72
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,41	4,78	19,02	138,18	0,78
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	31	2,34	1,81	15,37	86,98	0,00
Итого			451	13,18	13,40	62,95	431,97	1,50
Всего				52,37	66,17	285,00	1 972,41	8,83

Стоимость меню: 210 р

Утверждаю



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

МЕНЮ

19 января 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		
Завтрак								
2012	418	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ.	200	5,81	7,09	24,12	195,65	0,64
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ .	200	4,29	4,63	19,86	139,68	0,79
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,04	5,94	19,74	148,81	0,00
Итого			445	13,14	17,66	63,72	484,14	1,43
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ.	200/2	5,38	4,75	29,49	186,03	4,36
2012	338	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР.	200	11,25	15,86	837,62	223,74	30,30
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	0,50	0,03	23,48	98,94	0,16
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	47	3,15	0,41	19,91	97,72	0,00
Итого			649	20,28	21,05	910,50	606,43	34,82
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	36,38	174,60	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,33	102,78	0,00
Итого			250	3,15	3,15	62,71	277,38	0,00
Ужин								
2012	248	РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ.	225	18,67	10,78	5,31	195,28	2,41
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,91	106,02	40,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	39	2,99	2,31	19,67	111,31	0,00
Итого			484	21,99	13,23	48,89	412,61	42,41
Всего				58,56	55,09	1 085,82	1 780,56	78,66

Стоимость меню: 210р

МЕНЮ

16 января 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		
Завтрак								
2012	413	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ.	200	5,28	6,77	25,26	187,82	0,52
2012	397	КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200	2,02	2,28	23,69	125,09	0,10
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,12	5,99	20,28	151,68	0,00
Итого			445	10,42	15,04	69,23	464,59	0,62
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.	200	3,44	4,52	25,48	160,62	4,17
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА",	50	0,73	3,09	4,54	46,50	1,87
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 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	4,46
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	48	3,23	0,42	20,46	100,41	0,00
Итого			698	15,05	23,18	97,07	662,77	24,08
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	80	7,62	6,61	41,45	259,34	0,07
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	205	0,12	0,03	10,05	40,65	0,02
Итого			285	7,74	6,64	51,50	299,99	0,09
Ужин								
2012	236	ЛАКОМКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ.	170/50	17,00	14,94	30,04	361,66	0,23
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	31,55	123,72	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,07	2,38	20,21	114,38	0,00
Итого			460	20,07	17,32	81,80	599,76	0,23
Всего				53,28	62,18	299,60	2 027,11	25,02

Стоимость меню 210р

Утверждаю

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



МЕНЮ
14 января 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		
Завтрак								
2012	418	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ.	200	5,82	7,69	25,27	206,28	0,64
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,38	4,75	17,79	132,84	0,78
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,12	6,14	20,28	153,22	0,00
Итого			445	13,32	18,58	63,34	492,34	1,42
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .	200	7,75	4,12	29,53	189,87	4,27
2012	322	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ.	50	0,48	3,21	2,17	40,21	1,31
2012	190	МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР .	200	15,75	16,19	37,79	355,66	0,65
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	200	0,22	0,05	24,44	101,36	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	48	3,23	0,42	20,46	100,41	0,00
Итого			698	27,43	23,99	114,39	787,51	6,23
Полдник								
2012	455	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ.	80	5,97	5,96	40,44	240,54	0,03
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,26	102,46	0,00
Итого			280	5,97	5,96	66,70	343,00	0,03
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	150	7,79	16,19	4,86	200,43	0,52
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	61	1,82	0,77	12,08	65,98	2,43
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,99	32,45	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,07	2,38	20,21	114,38	0,00
Итого			451	12,80	19,37	45,14	413,24	2,97
Всего				59,52	67,90	289,57	2 036,09	10,65

стоимость меню: 210р

МЕНЮ

13 января 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		
Завтрак								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ.	200	4,91	6,47	26,22	187,22	0,64
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,84	3,06	19,95	120,26	0,51
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	39/5	3,05	5,93	19,78	148,84	0,00
Итого			444	10,80	15,46	65,95	456,32	1,15
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	2,99	3,42	185,23	129,27	10,65
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ .	30	0,84	2,97	5,92	54,28	0,79
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ.	150	5,47	4,23	30,10	184,34	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	11,42	14,64	9,19	214,12	0,54
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,68	105,05	40,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	51	3,45	0,45	21,81	107,01	0,00
Итого			711	24,50	25,85	275,93	794,07	51,98
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	36,38	174,60	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ .	200	4,34	4,69	19,85	140,34	0,80
Итого			250	7,49	7,84	56,23	314,94	0,80
Ужин								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ .	225	6,44	6,79	27,75	203,36	0,71
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,26	102,45	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	29	2,18	1,68	14,33	81,08	0,00
Итого			454	8,62	8,47	68,34	386,89	0,71
Всего				51,41	57,62	466,45	1 952,22	54,64

Стоимость меню: 210р