

Утверждаю

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

1 июля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда              | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                 |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 416                 | КАША МАННАЯ,МОЛОЧНАЯ.           | 200   | 6,42              | 7,47    | 24,97            | 197,22                                   | 0,87                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ.  | 200   | 2,89              | 3,11    | 19,91            | 120,80                                   | 0,5                   |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.            | 40/5  | 3,09              | 5,98    | 20,07            | 150,63                                   | 0,0                   |
| Итого                         |                     |                                 | 445   | 12,40             | 16,56   | 64,95            | 468,65                                   | 1,39                  |
| Обед                          |                     |                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .    | 200   | 7,52              | 4,03    | 28,88            | 185,55                                   | 4,10                  |
| 2012                          | 349                 | СОУС ТОМАТНЫЙ .                 | 30    | 0,87              | 2,99    | 6,11             | 55,38                                    | 0,79                  |
| 2012                          | 190                 | МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР .        | 200   | 18,22             | 18,87   | 37,97            | 387,86                                   | 0,59                  |
| 2012                          | 371                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК .        | 200   | 0,05              | 0,05    | 23,88            | 97,68                                    | 0,46                  |
| 2008                          | 9                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                    | 52    | 3,50              | 0,46    | 22,17            | 108,76                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                 | 682   | 30,16             | 26,40   | 119,01           | 835,23                                   | 5,94                  |
| Полдник                       |                     |                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 455                 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С<br>ПОВИДЛОМ. | 80    | 6,08              | 5,16    | 41,72            | 238,81                                   | 0,0                   |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ.                | 200   | 4,44              | 4,82    | 19,07            | 138,83                                   | 0,7                   |
| Итого                         |                     |                                 | 280   | 10,52             | 9,98    | 60,79            | 377,64                                   | 0,8                   |
| Ужин                          |                     |                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 168                 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ.       | 150   | 3,71              | 3,27    | 28,85            | 163,56                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 257                 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ.                 | 80    | 14,89             | 3,83    | 4,05             | 110,32                                   | 0,40                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С САХАРОМ.                  | 200   | 0,12              | 0,03    | 8,01             | 32,48                                    | 0,02                  |
| 2008                          | 5                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                 | 42    | 3,20              | 2,47    | 21,03            | 119,02                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                 | 472   | 21,92             | 9,60    | 61,94            | 425,38                                   | 0,42                  |
| Всего                         |                     |                                 |       | 75,00             | 62,54   | 306,69           | 2 106,90                                 | 8,57                  |

Стоимость меню: 210р

## МЕНЮ

2 июля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                   | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                      |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ<br>( ПШЕНО ).  | 200   | 5,19              | 6,46    | 22,23            | 177,66                                   | 0,63                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ.                     | 200   | 4,43              | 4,81    | 19,06            | 138,73                                   | 0,79                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.                 | 41/5  | 3,18              | 6,04    | 20,69            | 154,02                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 446   | 12,80             | 17,31   | 61,98            | 470,41                                   | 1,42                  |
| Обед                          |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ.     | 200   | 4,46              | 4,87    | 189,48           | 153,75                                   | 11,60                 |
| 2008                          | 45                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.                     | 49    | 0,39              | 0,05    | 0,84             | 6,40                                     | 2,46                  |
| 2012                          | 304                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.                       | 200   | 12,24             | 14,34   | 35,17            | 311,48                                   | 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    | 20,21            | 99,16                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 697   | 20,78             | 19,71   | 269,18           | 669,73                                   | 15,74                 |
| Полдник                       |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 246                 | СУШКИ ПРОСТЫЕ.                       | 50    | 5,33              | 5,37    | 33,73            | 200,39                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С САХАРОМ.                       | 200   | 0,12              | 0,03    | 7,98             | 32,39                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                      | 250   | 5,45              | 5,40    | 41,71            | 232,78                                   | 0,02                  |
| Ужин                          |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 317                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ.      | 150   | 4,94              | 4,24    | 29,96            | 182,91                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 56                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ. | 63    | 1,15              | 5,40    | 4,68             | 72,26                                    | 1,75                  |
| 2012                          | 398                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА.      | 200   | 0,49              | 0,20    | 26,03            | 118,92                                   | 60,16                 |
| 2008                          | 5                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                      | 41    | 3,13              | 2,42    | 20,62            | 116,68                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 454   | 9,71              | 12,26   | 81,29            | 490,77                                   | 61,91                 |
| Всего                         |                     |                                      |       | 48,74             | 54,68   | 454,16           | 1 863,69                                 | 79,05                 |

сумма меню: 210р

Утверждаю

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

# МЕНЮ

3 июля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                      | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                         |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 413                 | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ.             | 200    | 6,02              | 7,26    | 25,66            | 196,32                                   | 0,66                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ.          | 200    | 2,90              | 3,12    | 19,91            | 120,92                                   | 0,52                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.                    | 40/5   | 3,11              | 6,00    | 20,22            | 151,49                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 445    | 12,03             | 16,38   | 65,79            | 468,73                                   | 1,18                  |
| Обед                          |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.               | 200    | 3,32              | 4,46    | 25,18            | 158,59                                   | 4,16                  |
| 2012                          | 214                 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С<br>ЧЕРНОСЛИВОМ.       | 50     | 0,84              | 3,04    | 10,21            | 70,05                                    | 1,92                  |
| 2008                          | 133                 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ<br>ПТИЦЫ.     | 200    | 7,88              | 15,76   | 28,89            | 288,86                                   | 14,14                 |
| 2012                          | 377                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА.                        | 200    | 0,22              | 0,05    | 24,43            | 101,30                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 9                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                            | 47     | 3,12              | 0,41    | 19,74            | 96,86                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 697    | 15,38             | 23,72   | 108,45           | 715,66                                   | 20,22                 |
| Полдник                       |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".                     | 80     | 7,68              | 6,65    | 41,51            | 260,37                                   | 0,14                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С САХАРОМ.                          | 200    | 0,12              | 0,03    | 9,95             | 40,25                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                         | 280    | 7,80              | 6,68    | 51,46            | 300,62                                   | 0,16                  |
| Ужин                          |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 236                 | ЛАКОМКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ<br>МОЛОЧНЫМ. | 160/50 | 18,43             | 14,07   | 29,89            | 361,90                                   | 0,31                  |
| 2012                          | 404                 | ВАРЕНЕЦ.                                | 214    | 6,01              | 5,18    | 8,71             | 109,88                                   | 0,60                  |
| 2008                          | 5                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                         | 40     | 3,06              | 2,37    | 20,15            | 114,03                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 464    | 27,50             | 21,62   | 58,75            | 585,81                                   | 0,91                  |
| Всего                         |                     |                                         |        | 62,71             | 68,40   | 284,45           | 2 070,92                                 | 22,47                 |

Сумма меню: 2196

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара  
Болгова Г. А.**МЕНЮ**  
5 июня 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                      | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                         |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 413                 | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ.             | 200    | 6,01              | 7,24    | 25,65            | 196,01                                   | 0,65                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ.          | 200    | 2,99              | 3,13    | 19,88            | 120,96                                   | 0,30                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.                    | 40/8   | 3,03              | 6,63    | 19,64            | 155,40                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 446    | 12,03             | 17,00   | 65,17            | 472,37                                   | 0,95                  |
| Обед                          |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.               | 200    | 3,31              | 4,41    | 25,43            | 159,09                                   | 4,16                  |
| 2008                          | 45                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.                        | 59     | 0,47              | 0,06    | 0,99             | 7,61                                     | 2,93                  |
| 2008                          | 133                 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ<br>ПТИЦЫ .    | 200    | 12,54             | 14,52   | 29,56            | 293,35                                   | 13,65                 |
| 2012                          | 377                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .                       | 200    | 0,22              | 0,05    | 24,44            | 101,36                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 9                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                            | 51     | 3,42              | 0,45    | 21,66            | 106,29                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 710    | 19,96             | 19,49   | 102,08           | 667,70                                   | 20,74                 |
| Полдник                       |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".                     | 80     | 7,80              | 6,69    | 41,81            | 262,40                                   | 0,07                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С САХАРОМ.                          | 200    | 0,12              | 0,03    | 7,99             | 32,40                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                         | 280    | 7,92              | 6,72    | 49,80            | 294,80                                   | 0,09                  |
| Ужин                          |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 236                 | ЛАКОМКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ<br>МОЛОЧНЫМ. | 165/50 | 19,13             | 15,69   | 30,08            | 382,19                                   | 0,23                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С САХАРОМ.                        | 200    | 0,19              | 0,12    | 19,14            | 79,85                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 5                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                         | 39     | 2,97              | 2,30    | 19,56            | 110,68                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 454    | 22,29             | 18,11   | 68,78            | 572,72                                   | 0,23                  |
| Всего                         |                     |                                         |        | 62,20             | 61,32   | 285,83           | 2 007,59                                 | 22,01                 |

Суммарная норма: 2106

Утверждаю

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



# МЕНЮ

6 июля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                             |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 418                 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ.                      | 200   | 5,83              | 6,76    | 24,67            | 194,54                                   | 0,64                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ.              | 200   | 2,86              | 3,08    | 19,94            | 120,49                                   | 0,52                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.                        | 40/5  | 3,18              | 6,04    | 20,69            | 154,02                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                             | 445   | 11,87             | 15,88   | 65,30            | 469,05                                   | 1,16                  |
| Обед                          |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 85                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ<br>СО СМЕТАНОЙ. | 200   | 5,87              | 5,50    | 32,57            | 206,36                                   | 4,30                  |
| 2012                          | 338                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ<br>КУР.             | 200   | 12,78             | 15,55   | 837,63           | 225,36                                   | 30,38                 |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.                           | 200   | 0,76              | 0,05    | 25,97            | 110,70                                   | 0,24                  |
| 2008                          | 9                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                                | 48    | 3,19              | 0,42    | 20,21            | 99,16                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                             | 648   | 22,60             | 21,52   | 916,38           | 641,58                                   | 34,85                 |
| Полдник                       |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 493                 | ПРЯНИК.                                     | 50    | 3,18              | 3,18    | 36,66            | 175,96                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ.                            | 200   | 4,50              | 4,88    | 19,14            | 139,99                                   | 0,80                  |
| Итого                         |                     |                                             | 250   | 7,68              | 8,06    | 55,80            | 315,95                                   | 0,80                  |
| Ужин                          |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 248                 | РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ.                    | 215   | 12,26             | 5,60    | 5,26             | 121,75                                   | 2,39                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С САХАРОМ.                              | 200   | 0,12              | 0,03    | 7,98             | 32,39                                    | 0,02                  |
| 2008                          | 5                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                             | 41    | 3,13              | 2,42    | 20,62            | 116,68                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                             | 456   | 15,51             | 8,05    | 33,86            | 270,82                                   | 2,41                  |
| Всего                         |                     |                                             |       | 57,66             | 53,51   | 1 071,34         | 1 697,40                                 | 39,22                 |

стоимость меню: 210р

Утверждаю

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

# МЕНЮ

7 июля 2026 г.

Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                       | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                          |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 93                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 200   | 5,75              | 6,03    | 24,63            | 179,54                                   | 0,74                  |
| 2012                          | 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ .                          | 200   | 4,39              | 4,73    | 19,87            | 140,94                                   | 0,81                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.                     | 40/5  | 2,96              | 5,87    | 19,19            | 145,53                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                          | 445   | 13,10             | 16,63   | 63,69            | 466,01                                   | 1,55                  |
| Обед                          |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 76                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.                | 200   | 3,58              | 3,76    | 23,84            | 151,24                                   | 5,03                  |
| 2012                          | 314                 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ,<br>ГРЕЧНЕВАЯ.         | 150   | 5,52              | 4,94    | 30,26            | 192,43                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 349                 | СОУС ТОМАТНЫЙ .                          | 30    | 0,83              | 2,96    | 5,87             | 53,93                                    | 0,79                  |
| 2012                          | 292                 | БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.                     | 80    | 12,61             | 15,53   | 8,80             | 225,15                                   | 0,44                  |
| 2012                          | 373                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.               | 200   | 0,21              | 0,04    | 25,75            | 106,12                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 9                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                             | 49    | 3,27              | 0,43    | 20,69            | 101,52                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                          | 709   | 26,02             | 27,66   | 115,21           | 830,39                                   | 6,26                  |
| Полдник                       |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 147                 | ПЕЧЕНЬЕ.                                 | 50    | 4,00              | 7,50    | 37,45            | 225,00                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ.                         | 200   | 4,40              | 4,78    | 19,00            | 138,03                                   | 0,78                  |
| Итого                         |                     |                                          | 250   | 8,40              | 12,28   | 56,45            | 363,03                                   | 0,78                  |
| Ужин                          |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ,                | 240   | 7,05              | 7,27    | 31,99            | 227,38                                   | 0,78                  |
| 2012                          | 398                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>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                         |                     |                                          | 470   | 9,67              | 9,18    | 70,72            | 417,63                                   | 40,78                 |
| Всего                         |                     |                                          |       | 57,19             | 65,75   | 306,07           | 2 077,06                                 | 49,37                 |

Составлен меню: ОЮР

Утверждаю

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



# МЕНЮ

7 июля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                       | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                          |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 93                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 200   | 5,75              | 6,03    | 24,63            | 179,54                                   | 0,74                  |
| 2012                          | 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ .                          | 200   | 4,39              | 4,73    | 19,87            | 140,94                                   | 0,61                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.                     | 40/5  | 2,96              | 5,87    | 19,19            | 145,53                                   | 0,06                  |
| Итого                         |                     |                                          | 445   | 13,10             | 16,63   | 63,69            | 466,01                                   | 1,55                  |
| Обед                          |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 76                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.                | 200   | 3,58              | 3,76    | 23,84            | 151,24                                   | 5,03                  |
| 2012                          | 314                 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ,<br>ГРЕЧНЕВАЯ.         | 150   | 5,52              | 4,94    | 30,26            | 192,43                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 349                 | СОУС ТОМАТНЫЙ .                          | 30    | 0,83              | 2,96    | 5,87             | 53,93                                    | 0,79                  |
| 2012                          | 292                 | БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.                     | 80    | 12,61             | 15,53   | 8,80             | 225,15                                   | 0,44                  |
| 2012                          | 373                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.               | 200   | 0,21              | 0,04    | 25,75            | 106,12                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 9                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                             | 49    | 3,27              | 0,43    | 20,69            | 101,52                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                          | 709   | 26,02             | 27,66   | 115,21           | 830,39                                   | 6,26                  |
| Полдник                       |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 147                 | ПЕЧЕНЬЕ.                                 | 50    | 4,00              | 7,50    | 37,45            | 225,00                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ.                         | 200   | 4,40              | 4,78    | 19,00            | 138,03                                   | 0,78                  |
| Итого                         |                     |                                          | 250   | 8,40              | 12,28   | 56,45            | 363,03                                   | 0,78                  |
| Ужин                          |                     |                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ .                | 240   | 7,05              | 7,27    | 31,99            | 227,38                                   | 0,76                  |
| 2012                          | 398                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>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                         |                     |                                          | 470   | 9,67              | 9,18    | 70,72            | 417,63                                   | 40,76                 |
| Всего                         |                     |                                          |       | 57,19             | 65,75   | 306,07           | 2 077,06                                 | 49,37                 |

Суммарное меню: 2106

Утверждаю

МБДОУ "Детский сад №32"

Заведующий

Г.о. Самара

Салова Г. А.

**МЕНЮ**

8 июля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                           | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                              |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 419                 | КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ.                      | 200    | 4,44              | 5,14    | 23,06            | 160,07                                   | 0,46                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ.               | 200    | 2,93              | 3,16    | 19,88            | 121,21                                   | 0,53                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.                         | 38/5   | 2,93              | 5,87    | 19,04            | 144,86                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 443    | 10,30             | 14,17   | 61,98            | 426,14                                   | 0,99                  |
| Обед                          |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 83                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ФАСОЛЬЮ .              | 200    | 5,64              | 4,11    | 25,32            | 155,45                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 50                  | САЛАТ "СВЕКОЛКА".                            | 50     | 0,84              | 3,13    | 5,27             | 40,95                                    | 0,17                  |
| 2012                          | 187                 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ<br>КУР И ПОДЛИВОЙ. | 180/30 | 14,56             | 15,34   | 34,54            | 324,40                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 377                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .                            | 200    | 0,22              | 0,05    | 24,44            | 101,35                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 9                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                                 | 48     | 3,24              | 0,43    | 20,53            | 100,72                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 708    | 24,50             | 23,06   | 110,10           | 743,31                                   | 0,17                  |
| Полдник                       |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 461                 | ПЛЮШКА С САХАРОМ.                            | 60     | 5,07              | 5,50    | 32,94            | 203,01                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ.                             | 200    | 4,37              | 4,74    | 18,97            | 137,61                                   | 0,17                  |
| Итого                         |                     |                                              | 260    | 9,44              | 10,24   | 51,91            | 340,62                                   | 0,17                  |
| Ужин                          |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 215                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.                           | 150    | 7,80              | 11,10   | 4,88             | 186,59                                   | 0,00                  |
| 2002                          | 345                 | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.                   | 63     | 1,90              | 0,80    | 12,55            | 66,37                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С САХАРОМ.                               | 200    | 0,13              | 0,03    | 8,02             | 32,50                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 5                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                              | 38     | 2,88              | 2,23    | 18,57            | 71,50                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 451    | 12,71             | 14,16   | 44,40            | 360,96                                   | 0,00                  |
| Всего                         |                     |                                              |        | 56,95             | 61,63   | 268,39           | 1 874,56                                 | 0,17                  |

Средняя норма: 2100

Утверждаю

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



# МЕНЮ

9 июля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                   | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                      |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 417                 | КАША КУКУРУЗНАЯ, МОЛОЧНАЯ.           | 200   | 5,60              | 6,30    | 25,83            | 184,91                                   | 1,2                   |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ.                     | 200   | 4,41              | 4,78    | 18,99            | 138,11                                   | 0,7                   |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.                 | 40/5  | 3,10              | 6,10    | 20,14            | 152,23                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 445   | 13,11             | 17,18   | 64,96            | 475,25                                   | 2                     |
| Обед                          |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 77                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ. | 200   | 3,66              | 4,49    | 20,85            | 141,44                                   | 5,70                  |
| 2008                          | 45                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.                     | 53    | 0,42              | 0,05    | 0,90             | 6,86                                     | 2,64                  |
| 2012                          | 277                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.                 | 200   | 10,42             | 12,72   | 24,75            | 249,82                                   | 12,70                 |
| 2012                          | 371                 | НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.                    | 200   | 0,06              | 0,01    | 23,49            | 95,98                                    | 0,44                  |
| 2008                          | 9                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                         | 51    | 3,43              | 0,45    | 21,72            | 106,58                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 704   | 17,99             | 17,72   | 91,71            | 600,66                                   | 21,48                 |
| Полдник                       |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 246                 | СУШКИ ПРОСТЫЕ.                       | 50    | 5,29              | 5,34    | 33,47            | 198,85                                   | 0,0                   |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С САХАРОМ.                       | 200   | 0,12              | 0,03    | 7,99             | 32,42                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                      | 250   | 5,41              | 5,37    | 41,46            | 231,27                                   | 0,02                  |
| Ужин                          |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 317                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.         | 150   | 4,98              | 3,50    | 30,22            | 176,48                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 56                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.    | 60    | 1,11              | 5,19    | 4,48             | 69,33                                    | 1,00                  |
| 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                         |                     |                                      | 450   | 9,47              | 11,19   | 78,45            | 464,46                                   | 41,68                 |
| Всего                         |                     |                                      |       | 45,98             | 51,46   | 276,58           | 1 771,64                                 | 65,18                 |

Отличное меню: 2/9

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ "Детский сад №326" г.о.Самара  
Болгова Г. А.**МЕНЮ**  
10 июля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда             | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 190                 | КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА".        | 200   | 4,83              | 5,82    | 25,89            | 183,84                                   | 0,53                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ. | 200   | 2,92              | 3,14    | 19,87            | 120,99                                   | 0,53                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.           | 40/5  | 3,10              | 5,99    | 20,14            | 151,00                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                | 445   | 10,85             | 14,95   | 65,90            | 455,83                                   | 1,06                  |
| Обед                          |                     |                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 63                  | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ.        | 200/3 | 3,25              | 3,15    | 29,38            | 161,22                                   | 6,33                  |
| 2012                          | 190                 | МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР.        | 200   | 18,78             | 18,53   | 38,01            | 386,67                                   | 0,60                  |
| 2012                          | 349                 | СОУС ТОМАТНЫЙ.                 | 30    | 0,83              | 2,99    | 5,88             | 54,14                                    | 0,79                  |
| 2012                          | 371                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.        | 200   | 0,06              | 0,06    | 24,00            | 98,45                                    | 0,60                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                   | 51    | 3,43              | 0,45    | 21,72            | 106,60                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                | 684   | 26,35             | 25,18   | 118,99           | 807,08                                   | 8,32                  |
| Полдник                       |                     |                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 473                 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА".            | 70/10 | 8,09              | 5,54    | 50,48            | 286,66                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ.               | 200   | 2,30              | 2,45    | 19,07            | 109,03                                   | 0,39                  |
| Итого                         |                     |                                | 280   | 10,39             | 7,99    | 69,55            | 395,69                                   | 0,39                  |
| Ужин                          |                     |                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 413                 | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ.    | 200   | 6,16              | 7,59    | 25,32            | 198,34                                   | 0,30                  |
| 2012                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.                  | 20    | 2,48              | 2,24    | 0,14             | 30,65                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С САХАРОМ.                 | 200   | 0,12              | 0,03    | 9,91             | 40,11                                    | 0,02                  |
| 2008                          | 5                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                | 40    | 3,05              | 2,36    | 20,07            | 113,60                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                | 460   | 11,81             | 12,22   | 55,44            | 382,70                                   | 0,32                  |
| Всего                         |                     |                                |       | 59,40             | 60,34   | 309,88           | 2 041,30                                 | 10,09                 |

Стоимость меню: 210р

## МЕНЮ

13 июля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                            | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                               |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ .                     | 200   | 5,90              | 6,42    | 25,45            | 188,44                                   | 0,66                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ.                | 200   | 2,90              | 3,13    | 19,90            | 120,91                                   | 0,53                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.                          | 41/5  | 3,15              | 6,02    | 20,48            | 152,85                                   | 0,60                  |
| Итого                         |                     |                                               | 446   | 11,95             | 15,57   | 65,83            | 462,20                                   | 1,18                  |
| Обед                          |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 100                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ . | 200   | 3,84              | 4,30    | 23,56            | 152,05                                   | 4,10                  |
| 2012                          | 298                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И<br>МЯСОМ КУР.       | 200   | 14,03             | 20,62   | 760,66           | 303,37                                   | 27,42                 |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.                    | 200   | 0,21              | 0,04    | 25,75            | 106,12                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 9                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                                  | 52    | 3,49              | 0,46    | 22,09            | 108,37                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                               | 652   | 21,57             | 25,42   | 832,06           | 669,91                                   | 31,52                 |
| Полдник                       |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 147                 | ПЕЧЕНЬЕ.                                      | 50    | 4,03              | 7,56    | 37,76            | 226,89                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 380                 | КИСЕЛЬ .                                      | 200   | 0,00              | 0,00    | 26,35            | 102,83                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                               | 250   | 4,03              | 7,56    | 64,11            | 329,72                                   | 0,00                  |
| Ужин                          |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 250                 | СУФЛЕ РЫБНОЕ.                                 | 100   | 15,33             | 5,56    | 8,07             | 144,18                                   | 0,46                  |
| 2012                          | 418                 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ.                     | 150   | 2,82              | 3,80    | 19,51            | 136,84                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С САХАРОМ.                                | 200   | 0,12              | 0,03    | 7,97             | 32,31                                    | 0,02                  |
| 2008                          | 5                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                               | 31    | 2,33              | 1,80    | 15,31            | 86,63                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                               | 481   | 20,60             | 11,19   | 50,86            | 399,96                                   | 0,48                  |
| Всего                         |                     |                                               |       | 58,15             | 59,74   | 1 012,86         | 1 861,79                                 | 33,18                 |

Сформировано меню: 21/6

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ "Детский сад №328" г.о.Самара  
Болгова Г. А./**МЕНЮ**  
14 июля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                    | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                       |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 415                 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ.                | 200   | 4,98              | 5,88    | 26,23            | 181,21                                   | 0,65                  |
| 2012                          | 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ .                       | 200   | 4,36              | 4,71    | 19,89            | 140,79                                   | 0,80                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.                  | 40/5  | 3,26              | 6,12    | 21,20            | 157,17                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                       | 445   | 12,60             | 16,71   | 67,32            | 479,17                                   | 1,45                  |
| Обед                          |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ. | 200   | 3,60              | 3,97    | 194,48           | 166,74                                   | 10,62                 |
| 2008                          | 45                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.                      | 55    | 0,44              | 0,06    | 0,94             | 7,21                                     | 2,77                  |
| 2012                          | 127                 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.                       | 120   | 13,28             | 3,72    | 36,13            | 236,01                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 282                 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ<br>ГОВЯДИНЫ.     | 80    | 13,49             | 16,55   | 6,38             | 228,26                                   | 0,45                  |
| 2012                          | 398                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА.       | 200   | 0,33              | 0,14    | 23,68            | 105,05                                   | 40,65                 |
| 2008                          | 9                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                          | 54    | 3,61              | 0,47    | 22,87            | 112,21                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                       | 709   | 34,75             | 24,91   | 284,48           | 855,48                                   | 53,88                 |
| Полдник                       |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 493                 | ПРЯНИК.                               | 50    | 3,15              | 3,15    | 36,38            | 174,60                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ.                      | 200   | 4,40              | 4,78    | 19,00            | 138,00                                   | 0,78                  |
| Итого                         |                     |                                       | 250   | 7,55              | 7,93    | 55,38            | 312,60                                   | 0,78                  |
| Ужин                          |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 417                 | КАША КУКУРУЗНАЯ, МОЛОЧНАЯ.            | 225   | 6,06              | 6,52    | 29,20            | 202,12                                   | 1,33                  |
| 2012                          | 380                 | КИСЕЛЬ .                              | 200   | 0,00              | 0,00    | 26,30            | 102,61                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 5                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                       | 29    | 2,24              | 1,73    | 14,75            | 83,46                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                       | 454   | 8,30              | 8,25    | 70,25            | 388,19                                   | 1,33                  |
| Всего                         |                     |                                       |       | 63,20             | 57,80   | 477,43           | 2 035,44                                 | 57,45                 |

Стоимость меню: 210р

# МЕНЮ

15 июля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда              | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                 |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 416                 | КАША МАННАЯ,МОЛОЧНАЯ.           | 200   | 6,36              | 7,43    | 24,82            | 195,94                                   | 0,86                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ.  | 200   | 2,87              | 3,09    | 19,95            | 120,71                                   | 0,52                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.            | 42/5  | 3,23              | 6,09    | 21,01            | 155,94                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                 | 447   | 12,46             | 16,61   | 65,78            | 472,59                                   | 1,38                  |
| Обед                          |                     |                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .    | 200   | 8,16              | 4,57    | 29,18            | 193,60                                   | 4,10                  |
| 2012                          | 317                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ. | 150   | 4,96              | 4,20    | 30,07            | 183,09                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 279                 | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ .           | 40/30 | 11,72             | 16,50   | 7,94             | 216,27                                   | 1,75                  |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.               | 200   | 0,50              | 0,03    | 23,48            | 98,94                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 9                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                    | 53    | 3,58              | 0,47    | 22,67            | 111,23                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                 | 673   | 28,92             | 25,77   | 113,34           | 803,13                                   | 5,99                  |
| Полдник                       |                     |                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 455                 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С<br>ПОВИДЛОМ. | 80    | 6,06              | 5,99    | 40,71            | 241,98                                   | 0,03                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С САХАРОМ.                  | 200   | 0,12              | 0,03    | 8,00             | 32,46                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                 | 280   | 6,18              | 6,02    | 48,71            | 274,44                                   | 0,05                  |
| Ужин                          |                     |                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 419                 | КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ.         | 220   | 4,76              | 5,33    | 26,12            | 175,36                                   | 0,49                  |
| 2012                          | 380                 | КИСЕЛЬ .                        | 200   | 0,00              | 0,00    | 26,34            | 102,77                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 5                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                 | 42    | 3,18              | 2,46    | 20,94            | 118,54                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                 | 462   | 7,94              | 7,79    | 73,40            | 396,67                                   | 0,49                  |
| Всего                         |                     |                                 |       | 55,50             | 56,19   | 301,23           | 1 946,83                                 | 7,91                  |

стоимость меню: 210р

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ "Детский сад №328" г.о.Самара  
Болгова Г. А.**МЕНЮ**  
16 июля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                   | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                      |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ<br>( ПШЕНО ).  | 200   | 5,13              | 6,41    | 22,13            | 176,41                                   | 0,62                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ.                     | 200   | 4,37              | 4,75    | 18,99            | 137,59                                   | 0,72                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.                 | 38/5  | 2,93              | 5,84    | 19,00            | 144,33                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 443   | 12,43             | 17,00   | 60,12            | 458,33                                   | 1,40                  |
| Обед                          |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ.     | 200   | 4,87              | 6,08    | 189,88           | 189,81                                   | 11,64                 |
| 2008                          | 56                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ. | 52    | 0,96              | 4,48    | 3,88             | 59,95                                    | 1,46                  |
| 2012                          | 304                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.                       | 200   | 13,14             | 15,30   | 35,04            | 322,17                                   | 1,52                  |
| 2012                          | 371                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК .             | 200   | 0,06              | 0,06    | 23,96            | 98,25                                    | 0,57                  |
| 2008                          | 9                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                         | 47    | 3,14              | 0,41    | 19,69            | 97,61                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 699   | 22,17             | 26,33   | 272,65           | 747,79                                   | 15,19                 |
| Полдник                       |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 246                 | СУШКИ ПРОСТЫЕ.                       | 50    | 5,33              | 5,37    | 33,74            | 200,44                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С САХАРОМ.                       | 200   | 0,12              | 0,03    | 7,98             | 32,36                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 250   | 5,45              | 5,40    | 41,72            | 232,80                                   | 0,02                  |
| Ужин                          |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 215                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.                   | 155   | 7,88              | 11,73   | 4,99             | 160,26                                   | 0,53                  |
| 2002                          | 345                 | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.           | 60    | 1,81              | 0,77    | 12,02            | 65,65                                    | 2,42                  |
| 2012                          | 398                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА.      | 200   | 0,33              | 0,14    | 23,68            | 105,05                                   | 40,00                 |
| 2008                          | 5                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                      | 38    | 2,88              | 2,23    | 18,93            | 107,12                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 453   | 12,90             | 14,87   | 59,62            | 438,08                                   | 42,95                 |
| Всего                         |                     |                                      |       | 52,95             | 63,60   | 434,11           | 1 877,00                                 | 59,56                 |

Сумма меню: 210р

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №328" г.о.Самара  
Болгова Г. А.**МЕНЮ**  
17 июля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                        | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                           |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                           |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 413                 | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ.               | 200     | 6,10              | 7,32    | 25,82            | 197,77                                   | 0,66                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ.            | 200     | 2,93              | 3,16    | 19,89            | 121,25                                   | 0,53                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.                      | 40/5    | 3,03              | 5,94    | 19,69            | 148,42                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                           | 445     | 12,06             | 16,42   | 65,40            | 467,44                                   | 1,19                  |
| Обед                          |                     |                                           |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.                 | 200     | 3,65              | 5,30    | 25,39            | 170,00                                   | 4,18                  |
| 2008                          | 45                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.                          | 57      | 0,48              | 0,06    | 0,98             | 7,46                                     | 2,87                  |
| 2008                          | 133                 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ<br>ПТИЦЫ .      | 200     | 14,17             | 17,22   | 29,12            | 317,80                                   | 13,50                 |
| 2012                          | 375                 | НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ<br>СМОРОДИНЫ.           | 200     | 0,10              | 0,03    | 23,83            | 98,00                                    | 5,92                  |
| 2008                          | 9                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                              | 49      | 3,26              | 0,43    | 20,62            | 101,16                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                           | 706     | 21,64             | 23,04   | 99,94            | 694,42                                   | 26,47                 |
| Полдник                       |                     |                                           |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 453                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ .                     | 80      | 16,17             | 12,91   | 40,43            | 346,15                                   | 0,20                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С САХАРОМ.                            | 200     | 0,13              | 0,03    | 8,00             | 32,49                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                           | 280     | 16,30             | 12,94   | 48,43            | 378,64                                   | 0,20                  |
| Ужин                          |                     |                                           |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 319                 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ,<br>ГРЕЧНЕВАЯ ,СЛАДКАЯ. | 205/5/5 | 6,10              | 5,10    | 39,78            | 234,59                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 380                 | КИСЕЛЬ .                                  | 200     | 0,00              | 0,00    | 31,58            | 123,83                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 5                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                           | 39      | 2,98              | 2,31    | 19,62            | 111,02                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                           | 454     | 9,08              | 7,41    | 90,98            | 469,44                                   | 0,00                  |
| Всего                         |                     |                                           |         | 59,08             | 59,81   | 304,75           | 2 009,94                                 | 27,94                 |

Сумма меню 210,7

Утверждаю



# МЕНЮ

20 июля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                             |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 418                 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ.                      | 200   | 5,90              | 6,82    | 24,71            | 195,58                                   | 0,66                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ.              | 200   | 2,90              | 3,13    | 19,90            | 120,91                                   | 0,52                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.                        | 40/5  | 3,15              | 6,02    | 20,48            | 152,85                                   | 0,00                  |
|                               |                     |                                             | 445   | 11,95             | 15,97   | 65,09            | 469,34                                   | 1,18                  |
| Итого                         |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| Обед                          |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 85                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ<br>СО СМЕТАНОЙ. | 200   | 6,20              | 6,57    | 32,96            | 221,63                                   | 4,29                  |
| 2012                          | 338                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ<br>КУР.             | 200   | 13,17             | 15,31   | 837,61           | 223,33                                   | 30,3                  |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.                           | 200   | 0,50              | 0,03    | 23,48            | 98,94                                    | 0,1                   |
| 2008                          | 9                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                                | 52    | 3,49              | 0,46    | 22,09            | 108,37                                   | 0,0                   |
|                               |                     |                                             | 652   | 23,36             | 22,37   | 916,14           | 652,27                                   | 34,76                 |
| Итого                         |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| Полдник                       |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 493                 | ПРЯНИК.                                     | 50    | 3,18              | 3,18    | 36,69            | 176,06                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 380                 | КИСЕЛЬ                                      | 200   | 0,00              | 0,00    | 31,12            | 121,89                                   | 0,00                  |
|                               |                     |                                             | 250   | 3,18              | 3,18    | 67,81            | 297,95                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| Ужин                          |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 248                 | РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ.                    | 215   | 11,73             | 5,58    | 5,36             | 119,79                                   | 2,42                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С САХАРОМ.                              | 200   | 0,12              | 0,03    | 7,97             | 32,31                                    | 0,02                  |
| 2008                          | 5                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                             | 41    | 3,10              | 2,40    | 20,41            | 115,51                                   | 0,0                   |
|                               |                     |                                             | 456   | 14,95             | 8,01    | 33,74            | 267,61                                   | 2,4                   |
|                               |                     |                                             |       | 53,44             | 49,53   | 1 082,78         | 1 687,17                                 | 38,5                  |
| Всего                         |                     |                                             |       |                   |         |                  |                                          |                       |

отсутствие меню: 210/6

МБДОУ Детский сад №32

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

21 июля 2026 г.

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                       | Выход      | Химический состав |              |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------|------------|-------------------|--------------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                          |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                     |                                          |            |                   |              |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 93                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. | 200        | 5,70              | 6,17         | 24,81            | 180,84                                   | 0,73                  |
| 2012                          | 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ .                          | 200        | 4,34              | 4,69         | 17,93            | 132,66                                   | 0,80                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.                     | 40/5       | 3,05              | 6,36         | 19,72            | 152,36                                   | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                          | <b>445</b> | <b>13,09</b>      | <b>17,22</b> | <b>62,26</b>     | <b>466,25</b>                            | <b>1,53</b>           |
| <b>Обед</b>                   |                     |                                          |            |                   |              |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 76                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.                | 195        | 3,98              | 4,05         | 23,98            | 156,11                                   | 5,10                  |
| 2012                          | 314                 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ,<br>ГРЕЧНЕВАЯ.         | 120        | 4,38              | 2,23         | 24,07            | 135,73                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 349                 | СОУС ТОМАТНЫЙ .                          | 30         | 0,85              | 2,02         | 5,93             | 45,62                                    | 0,80                  |
| 2012                          | 292                 | БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.                     | 80         | 15,25             | 14,97        | 7,60             | 225,84                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 377                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .                        | 200        | 0,22              | 0,05         | 24,44            | 101,36                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 9                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                             | 49         | 3,26              | 0,43         | 20,64            | 101,29                                   | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                          | <b>674</b> | <b>27,94</b>      | <b>23,75</b> | <b>106,66</b>    | <b>765,95</b>                            | <b>6,28</b>           |
| <b>Полдник</b>                |                     |                                          |            |                   |              |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 147                 | ПЕЧЕНЬЕ.                                 | 50         | 4,00              | 7,50         | 37,45            | 225,00                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ.                         | 200        | 4,42              | 4,79         | 17,07            | 130,49                                   | 0,78                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                          | <b>250</b> | <b>8,42</b>       | <b>12,29</b> | <b>54,52</b>     | <b>355,49</b>                            | <b>0,78</b>           |
| <b>Ужин</b>                   |                     |                                          |            |                   |              |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ .                | 200        | 5,85              | 5,38         | 25,36            | 177,34                                   | 0,65                  |
| 2012                          | 398                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА.          | 200        | 0,33              | 0,14         | 21,78            | 97,44                                    | 40,00                 |
| 2008                          | 5                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                          | 30         | 2,32              | 1,80         | 15,27            | 86,44                                    | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                          | <b>430</b> | <b>8,50</b>       | <b>7,32</b>  | <b>62,41</b>     | <b>361,22</b>                            | <b>40,65</b>          |
| <b>Всего</b>                  |                     |                                          |            | <b>57,95</b>      | <b>60,58</b> | <b>285,85</b>    | <b>1 948,91</b>                          | <b>49,24</b>          |

Утверждаю

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



# МЕНЮ

22 июля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                           | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                              |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 419                 | КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ.                      | 200    | 4,40              | 3,70    | 22,25            | 141,85                                   | 0,46                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ.               | 200    | 2,88              | 3,10    | 17,96            | 112,86                                   | 0,52                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.                         | 40/5   | 3,10              | 5,99    | 20,14            | 151,00                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 445    | 10,38             | 12,79   | 60,35            | 405,71                                   | 0,98                  |
| Обед                          |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 83                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ФАСОЛЬЮ.               | 200    | 4,46              | 2,51    | 22,38            | 132,24                                   | 4,8                   |
| 2012                          | 214                 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С<br>ЧЕРНОСЛИВОМ.            | 50     | 0,79              | 1,08    | 7,15             | 39,64                                    | 1,90                  |
| 2012                          | 188                 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ<br>КУР И ПОДЛИВОЙ. | 150/30 | 11,23             | 10,48   | 29,15            | 249,55                                   | 1,19                  |
| 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                         |                     |                                              | 680    | 20,04             | 14,55   | 105,63           | 631,55                                   | 7,98                  |
| Полдник                       |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 461                 | ПЛЮШКА С САХАРОМ.                            | 60     | 5,01              | 5,53    | 32,72            | 201,77                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 380                 | КИСЕЛЬ.                                      | 200    | 0,00              | 0,00    | 26,28            | 102,54                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 260    | 5,01              | 5,53    | 59,00            | 304,31                                   | 0,00                  |
| Ужин                          |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 215                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.                           | 150    | 7,82              | 11,11   | 4,90             | 155,77                                   | 0,52                  |
| 2002                          | 345                 | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.                   | 60     | 1,80              | 0,76    | 11,93            | 65,19                                    | 2,40                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С САХАРОМ.                               | 200    | 0,12              | 0,03    | 7,98             | 32,40                                    | 0,02                  |
| 2008                          | 5                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                              | 40     | 3,05              | 2,36    | 20,07            | 113,60                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 450    | 12,79             | 14,26   | 44,88            | 366,96                                   | 2,94                  |
| Всего                         |                     |                                              |        | 48,22             | 47,13   | 269,86           | 1 708,53                                 | 11,90                 |

Утверждаю

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

# МЕНЮ

23 июля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                   | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                      |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 417                 | КАША КУКУРУЗНАЯ, МОЛОЧНАЯ.           | 200   | 5,61              | 6,23    | 25,90            | 184,50                                   | 1,23                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ.                     | 200   | 4,40              | 4,78    | 19,00            | 138,02                                   | 0,78                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.                 | 30/6  | 2,35              | 6,12    | 15,13            | 130,08                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 436   | 12,36             | 17,13   | 60,03            | 452,60                                   | 2,01                  |
| Обед                          |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 77                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, | 200   | 3,24              | 2,84    | 20,97            | 126,18                                   | 5,7                   |
| 2008                          | 45                  | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ,                      | 50    | 0,40              | 0,05    | 0,85             | 6,50                                     | 2,50                  |
| 2012                          | 277                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.                 | 200   | 10,40             | 10,62   | 22,47            | 229,57                                   | 11,63                 |
| 2012                          | 371                 | НАПИТОК ИЗ ВИШНИ,                    | 200   | 0,06              | 0,02    | 18,55            | 76,30                                    | 0,48                  |
| 2008                          | 9                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                         | 50    | 3,35              | 0,44    | 21,20            | 104,00                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 700   | 17,45             | 13,97   | 84,04            | 542,55                                   | 20,37                 |
| Полдник                       |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ.               | 30/40 | 2,49              | 1,84    | 38,27            | 177,31                                   | 0,08                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С САХАРОМ.                       | 200   | 0,12              | 0,03    | 7,98             | 32,41                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                      | 270   | 2,61              | 1,87    | 46,25            | 209,72                                   | 0,10                  |
| Ужин                          |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 419                 | КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ.              | 200   | 4,40              | 3,70    | 22,25            | 141,85                                   | 0,0                   |
| 2012                          | 398                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.         | 200   | 0,49              | 0,20    | 26,02            | 118,82                                   | 60,00                 |
| 2008                          | 5                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                      | 20    | 1,53              | 1,18    | 10,04            | 56,80                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 420   | 6,42              | 5,08    | 58,31            | 317,47                                   | 60,46                 |
| Всего                         |                     |                                      |       | 38,84             | 38,05   | 248,63           | 1 522,34                                 | 82,94                 |

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ "Детский сад №326" г.о.Самара  
Болгова Г. А./**МЕНЮ**  
24 июля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                  | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мины<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|------------------------|
|                               |                     |                                                     |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                        |
| Завтрак                       |                     |                                                     |       |                   |         |                  |                                          |                        |
| 2008                          | 190                 | КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА".                             | 200   | 5,49              | 5,86    | 26,61            | 188,93                                   | 0,65                   |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ.                      | 200   | 2,88              | 3,10    | 19,90            | 120,61                                   | 0,52                   |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.                                | 40/5  | 3,10              | 5,99    | 20,14            | 151,00                                   | 0,00                   |
| Итого                         |                     |                                                     | 445   | 11,47             | 14,95   | 66,65            | 460,54                                   | 1,17                   |
| Обед                          |                     |                                                     |       |                   |         |                  |                                          |                        |
| 2012                          | 88                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ<br>КОНСЕРВАМИ И ПШЕНОМ . | 200   | 7,34              | 8,63    | 19,99            | 191,82                                   | 4,89                   |
| 2012                          | 317                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ.                     | 150   | 3,68              | 1,98    | 29,41            | 152,01                                   | 0,00                   |
| 2008                          | 56                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ.                | 60    | 1,11              | 5,18    | 4,48             | 69,30                                    | 1,60                   |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.                          | 200   | 0,21              | 0,04    | 25,75            | 106,12                                   | 0,00                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                                        | 50    | 3,35              | 0,44    | 21,20            | 104,00                                   | 0,00                   |
| Итого                         |                     |                                                     | 660   | 15,69             | 16,27   | 100,83           | 623,25                                   | 6,57                   |
| Полдник                       |                     |                                                     |       |                   |         |                  |                                          |                        |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".                                 | 80    | 7,73              | 4,38    | 39,72            | 231,27                                   | 0,16                   |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С САХАРОМ.                                      | 200   | 0,12              | 0,03    | 9,92             | 40,14                                    | 0,02                   |
| Итого                         |                     |                                                     | 280   | 7,85              | 4,41    | 49,64            | 271,41                                   | 0,18                   |
| Ужин                          |                     |                                                     |       |                   |         |                  |                                          |                        |
| 2012                          | 345                 | РАГУ ОВОЩНОЕ .                                      | 220   | 2,86              | 5,22    | 306,72           | 128,37                                   | 16,90                  |
| 2012                          | 380                 | КИСЕЛЬ .                                            | 200   | 0,00              | 0,00    | 31,12            | 121,89                                   | 0,00                   |
| 2008                          | 5                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                                     | 40    | 3,05              | 2,36    | 20,07            | 113,60                                   | 0,00                   |
| Итого                         |                     |                                                     | 460   | 5,91              | 7,58    | 357,91           | 363,86                                   | 16,90                  |
| Всего                         |                     |                                                     |       | 40,92             | 43,21   | 575,03           | 1 719,06                                 | 24,83                  |

МБДОУ "Детский сад № 325" г. Самара

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

27 июля 2026 г.

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                            | Выход      | Химический состав |              |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------|------------|-------------------|--------------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                               |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                     |                                               |            |                   |              |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ .                     | 200        | 5,59              | 5,68         | 23,83            | 173,15                                   | 0,66                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ.                | 200        | 2,91              | 3,13         | 20,00            | 121,30                                   | 0,52                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.                          | 36/5       | 2,80              | 5,79         | 18,13            | 140,07                                   | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                               | <b>441</b> | <b>11,30</b>      | <b>14,60</b> | <b>61,96</b>     | <b>434,52</b>                            | <b>1,18</b>           |
| <b>Обед</b>                   |                     |                                               |            |                   |              |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 100                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ . | 200        | 3,63              | 3,80         | 23,15            | 143,88                                   | 4,1                   |
| 2012                          | 298                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И<br>МЯСОМ КУР.       | 195        | 13,47             | 14,41        | 755,07           | 240,22                                   | 27,1                  |
| 2012                          | 378                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.                    | 200        | 0,21              | 0,04         | 25,75            | 106,12                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 9                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                                  | 46         | 3,07              | 0,40         | 19,41            | 95,26                                    | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                               | <b>641</b> | <b>20,38</b>      | <b>18,65</b> | <b>823,38</b>    | <b>585,48</b>                            | <b>31,22</b>          |
| <b>Полдник</b>                |                     |                                               |            |                   |              |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 147                 | ПЕЧЕНЬЕ.                                      | 50         | 4,02              | 7,53         | 37,60            | 225,90                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 380                 | КИСЕЛЬ .                                      | 200        | 0,00              | 0,00         | 29,18            | 114,15                                   | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                               | <b>250</b> | <b>4,02</b>       | <b>7,53</b>  | <b>66,78</b>     | <b>340,05</b>                            | <b>0,00</b>           |
| <b>Ужин</b>                   |                     |                                               |            |                   |              |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 260                 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ .                              | 70         | 12,83             | 3,52         | 12,54            | 134,10                                   | 0,3                   |
| 2012                          | 418                 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ.                     | 150        | 0,09              | 1,45         | 5,43             | 37,79                                    | 0,0                   |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С САХАРОМ.                                | 200        | 0,11              | 0,03         | 9,91             | 40,07                                    | 0,0                   |
| 2008                          | 5                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                               | 28         | 2,14              | 1,65         | 14,05            | 79,52                                    | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |                                               | <b>448</b> | <b>15,17</b>      | <b>6,65</b>  | <b>41,93</b>     | <b>291,48</b>                            | <b>0,41</b>           |
| <b>Всего</b>                  |                     |                                               |            | <b>50,87</b>      | <b>47,43</b> | <b>994,05</b>    | <b>1 651,53</b>                          | <b>32,81</b>          |

**МЕНЮ**

29 июля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                   | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вит-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|----------------------|
|                               |                     |                                      |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                      |
| Завтрак                       |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                      |
| 2012                          | 416                 | КАША МАННАЯ,МОЛОЧНАЯ.                | 200   | 6,39              | 7,44    | 24,92            | 196,60                                   | 0,87                 |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ.       | 200   | 2,88              | 3,10    | 19,90            | 120,61                                   | 0,52                 |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.                 | 40/5  | 3,10              | 5,99    | 20,14            | 151,00                                   | 0,00                 |
| Итого                         |                     |                                      | 445   | 12,37             | 16,53   | 64,96            | 468,21                                   | 1,39                 |
| Обед                          |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                      |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .         | 200   | 7,77              | 3,39    | 29,02            | 179,96                                   | 4,0                  |
| 2012                          | 190                 | МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР .             | 200   | 19,62             | 18,81   | 37,56            | 388,71                                   | 0,4                  |
| 2012                          | 371                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК .             | 200   | 0,06              | 0,06    | 19,16            | 79,10                                    | 0,6                  |
| 2008                          | 9                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                         | 50    | 3,35              | 0,44    | 21,20            | 104,00                                   | 0,6                  |
| Итого                         |                     |                                      | 650   | 30,80             | 22,70   | 106,94           | 751,77                                   | 5,17                 |
| Полдник                       |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                      |
| 2012                          | 455                 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С<br>ПОВИДЛОМ.      | 80    | 5,94              | 3,84    | 40,53            | 220,36                                   | 0,03                 |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.                    | 200   | 5,63              | 6,21    | 9,12             | 116,40                                   | 1,04                 |
| Итого                         |                     |                                      | 280   | 11,57             | 10,05   | 49,65            | 336,76                                   | 1,07                 |
| Ужин                          |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                      |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.                   | 150   | 3,62              | 5,69    | 23,59            | 165,56                                   | 11,36                |
| 2008                          | 56                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ. | 60    | 1,11              | 5,18    | 4,48             | 69,30                                    | 1,8                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С САХАРОМ.                       | 200   | 0,12              | 0,03    | 9,92             | 40,15                                    | 0,9                  |
| 2008                          | 5                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                      | 40    | 3,05              | 2,36    | 20,07            | 113,60                                   | 0,5                  |
| Итого                         |                     |                                      | 450   | 7,90              | 13,26   | 58,06            | 388,61                                   | 13,06                |
| Всего                         |                     |                                      |       | 62,64             | 62,54   | 279,61           | 1 945,35                                 | 20,65                |

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара  
Иванова Г. А.**МЕНЮ**

28 июля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда               | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                  |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 415                 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ.           | 200   | 4,95              | 5,84    | 26,05            | 180,05                                   | 0,65                  |
| 2012                          | 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ .                  | 200   | 4,34              | 4,69    | 19,86            | 140,38                                   | 0,80                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.             | 40/5  | 3,10              | 5,99    | 20,14            | 151,00                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                  | 445   | 12,39             | 16,52   | 66,05            | 471,43                                   | 1,45                  |
| Обед                          |                     |                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 80                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНА. | 200   | 4,93              | 3,81    | 28,18            | 175,70                                   | 5,5                   |
| 2008                          | 45                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.                 | 50    | 0,40              | 0,05    | 0,85             | 6,50                                     | 2,50                  |
| 2012                          | 127                 | ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.                  | 120   | 13,34             | 2,34    | 36,27            | 222,58                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 282                 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.   | 80    | 13,85             | 16,82   | 7,02             | 234,66                                   | 0,48                  |
| 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                         |                     |                                  | 700   | 36,20             | 23,60   | 117,20           | 848,49                                   | 48,49                 |
| Полдник                       |                     |                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 493                 | ПРЯНИК.                          | 50    | 3,15              | 3,15    | 36,38            | 174,60                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ.                 | 200   | 4,40              | 4,78    | 19,00            | 138,03                                   | 0,75                  |
| Итого                         |                     |                                  | 250   | 7,55              | 7,93    | 55,38            | 312,63                                   | 0,75                  |
| Ужин                          |                     |                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 417                 | КАША КУКУРУЗНАЯ, МОЛОЧНАЯ.       | 200   | 5,60              | 5,53    | 25,92            | 177,35                                   | 1,23                  |
| 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                         |                     |                                  | 430   | 7,89              | 7,30    | 67,25            | 365,09                                   | 1,23                  |
| Всего                         |                     |                                  |       | 64,03             | 55,35   | 305,88           | 1 997,64                                 | 51,95                 |

Утверждаю

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

# МЕНЮ

30 июля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                   | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                      |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ<br>( ПШЕНО ).  | 200   | 5,18              | 6,44    | 22,23            | 177,44                                   | 0,6                   |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ.                     | 200   | 4,40              | 4,78    | 19,00            | 138,03                                   | 0,7                   |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.                 | 30/5  | 2,34              | 5,40    | 15,12            | 122,60                                   | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                      | 435   | 11,92             | 16,62   | 56,35            | 438,07                                   | 1,40                  |
| Обед                          |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ.     | 200   | 4,12              | 3,68    | 188,18           | 140,83                                   | 11,57                 |
| 2008                          | 56                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ. | 50    | 0,92              | 4,32    | 3,73             | 57,70                                    | 1,40                  |
| 2012                          | 304                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.                       | 200   | 10,85             | 11,81   | 34,82            | 283,15                                   | 1,41                  |
| 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                         |                     |                                      | 700   | 19,74             | 20,28   | 271,41           | 684,62                                   | 14,54                 |
| Полдник                       |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОДЫ СО СГУЩЕННЫМ<br>МОЛОКОМ.  | 40/40 | 5,75              | 5,59    | 41,20            | 238,23                                   | 0,1                   |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С САХАРОМ.                       | 200   | 0,12              | 0,03    | 7,98             | 32,40                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                      | 280   | 5,87              | 5,62    | 49,18            | 270,63                                   | 0,18                  |
| Ужин                          |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 417                 | КАША КУКУРУЗНАЯ, МОЛОЧНАЯ.           | 200   | 5,60              | 5,53    | 25,92            | 177,35                                   | 1,23                  |
| 2012                          | 398                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>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                         |                     |                                      | 440   | 9,14              | 8,09    | 72,01            | 409,77                                   | 61,23                 |
| Всего                         |                     |                                      |       | 46,67             | 50,61   | 448,95           | 1 803,09                                 | 77,35                 |

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ "Детский сад №328" г.о.Самара  
/Болгова Г. А.**МЕНЮ**  
31 июля 2026 г.**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                       | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                          |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                          |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 413                 | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ.              | 200     | 6,03              | 7,24    | 25,76            | 196,55                                   | 0,65                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ.           | 200     | 2,88              | 3,10    | 19,90            | 120,60                                   | 0,5                   |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.                     | 40/5    | 3,10              | 5,99    | 20,14            | 151,00                                   | 0,0                   |
| Итого                         |                     |                                          | 445     | 12,01             | 16,33   | 65,80            | 468,15                                   | 1,1                   |
| Обед                          |                     |                                          |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.                | 200     | 3,13              | 3,12    | 25,13            | 143,39                                   | 4,16                  |
| 2012                          | 214                 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С<br>ЧЕРНОСЛИВОМ.        | 50      | 0,79              | 1,08    | 7,18             | 39,77                                    | 1,90                  |
| 2008                          | 133                 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ<br>ПТИЦЫ.      | 200     | 11,80             | 11,82   | 28,51            | 259,57                                   | 13,29                 |
| 2012                          | 371                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.                  | 200     | 0,06              | 0,06    | 19,16            | 79,10                                    | 0,60                  |
| 2008                          | 9                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                             | 50      | 3,35              | 0,44    | 21,20            | 104,00                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                          | 700     | 19,13             | 16,52   | 101,18           | 625,83                                   | 19,95                 |
| Полдник                       |                     |                                          |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 453                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ.                     | 80      | 10,69             | 5,74    | 31,89            | 222,43                                   | 0,3                   |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С САХАРОМ.                           | 200     | 0,12              | 0,03    | 9,92             | 40,14                                    | 0,0                   |
| Итого                         |                     |                                          | 280     | 10,81             | 5,77    | 41,81            | 262,57                                   | 0,13                  |
| Ужин                          |                     |                                          |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 319                 | КАША РАССЫПЧАТАЯ,<br>ГРЕЧНЕВАЯ, СЛАДКАЯ. | 200/5/5 | 6,07              | 2,99    | 34,90            | 193,47                                   | 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     | 9,12              | 5,35    | 86,55            | 430,90                                   | 0,00                  |
| Всего                         |                     |                                          |         | 51,07             | 43,97   | 295,34           | 1 787,45                                 | 21,25                 |