

Утверждаю

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

МЕНЮ
4 июня 2024 г.

Аллергик



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	200	5,07	4,61	30,96	185,62	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,00	9,95	40,30	0,03
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
Итого			440	8,25	4,86	60,98	320,65	0,03
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200	1,84	3,50	12,92	91,18	4,69
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ.	150	5,65	5,99	25,59	178,73	0,00
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ.	30	1,05	2,99	5,55	53,51	0,85
2012	292	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	13,15	16,22	5,65	221,04	0,35
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,55	0,22	17,49	84,61	66,67
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			710	25,55	29,36	88,40	731,05	72,56
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	3,75	34,50	37,45	220,00	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	19,32	77,28	0,00
Итого			250	3,75	34,50	56,77	297,28	0,00
Ужин								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	200	2,32	3,49	16,92	108,33	0,00
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	20	3,30	2,99	0,18	40,82	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,79	0,49	10,01	48,03	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	33	2,54	0,21	16,73	78,94	0,00
Итого			453	8,95	7,18	43,84	276,12	0,00
Всего				46,50	75,90	249,99	1 625,10	72,59

Сумма меню: 149

Утверждаю

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



МЕНЮ

5 июня 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	419	КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	4,41	5,09	19,60	145,14	0,46
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,88	3,10	15,24	101,20	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,11	3,87	20,34	133,14	0,00
Итого			445	10,40	12,06	55,18	379,48	0,98
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ .	200	4,30	2,76	15,43	108,01	5,32
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА".	50	0,79	3,05	4,64	49,09	2,17
2012	187	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ И ПОДЛИВОЙ.	200/30	16,08	14,46	34,21	333,13	1,39
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	200	0,22	0,05	16,06	65,96	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	47	3,11	0,41	19,93	95,89	0,00
Итого			727	24,50	20,73	90,27	652,08	8,88
Полдник								
2012	461	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	60	5,00	5,53	31,72	197,82	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	16,42	65,68	0,00
Итого			260	5,00	5,53	48,14	263,50	0,00
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	150	7,80	9,71	4,89	141,59	0,52
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	61	1,82	0,12	3,82	23,51	2,42
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,00	7,97	32,34	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
Итого			451	12,79	10,08	36,75	292,17	2,96
Всего				52,69	48,40	230,34	1 587,23	12,82

Составлено меню: 17.06.24

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 июня 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав				Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность, ккал	
Завтрак								
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	5,57	6,96	20,49	170,43	1,22
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,41	4,79	16,60	128,30	0,78
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,21	3,89	20,95	136,10	0,00
Итого			445	13,19	15,64	58,04	434,83	2,00
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ,	200	1,88	2,90	11,14	82,34	5,60
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ,	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2012	277	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	215	14,22	19,30	26,75	330,93	13,86
2012	371	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,05	0,01	15,22	61,47	0,41
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	48	3,21	0,43	20,55	98,87	0,00
Итого			713	19,76	22,69	74,51	580,11	22,37
Полдник								
2008	97	БАНАН СВЕЖИЙ.	107	1,60	0,53	22,39	102,37	10,66
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	30	3,17	0,38	20,02	96,32	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200/10	0,16	0,00	8,13	33,90	0,74
Итого			347	4,93	0,91	50,54	232,59	11,40
Ужин								
2012	413	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ.	210	5,94	7,18	20,92	175,54	0,64
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	42	3,18	0,26	20,91	98,70	0,00
Итого			452	9,45	7,58	56,20	340,49	40,64
Всего				47,33	46,82	239,29	1 588,02	76,41

Стоимость меню: *1796*

Утверждаю

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

МЕНЮ
7 июня 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА".	200	5,41	6,33	22,94	174,03	0,64
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,84	3,06	15,20	100,42	0,51
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	38/5	2,91	3,86	18,99	126,84	0,00
Итого			443	11,16	13,25	57,13	401,29	1,15
Обед								
2012	63	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ.	200/3	1,89	1,75	11,98	74,18	6,11
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	52	0,96	4,50	3,90	60,21	1,46
2012	189	МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР.	200	19,09	20,28	37,25	400,02	0,48
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,07	0,03	14,99	60,88	5,31
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ.	49	3,23	0,43	20,71	99,63	0,00
Итого			704	25,24	26,99	88,83	694,92	13,36
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ .	85	13,91	10,18	31,44	276,33	0,09
2012	403	ЙОГУРТ.	208	5,65	5,03	9,09	113,85	0,58
Итого			293	19,56	15,21	40,53	390,18	0,67
Ужин								
2012	345	РАГУ ОВОЩНОЕ .	220	3,04	5,24	15,82	123,25	16,82
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,00	7,99	32,42	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	38	2,88	0,23	18,95	89,44	0,00
Итого			458	6,04	5,47	42,76	245,11	16,84
Всего				62,00	60,92	229,25	1 731,50	32,02

Составлено меню: 149

Утверждаю

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

МЕНЮ
10 июня 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ .	200	5,80	6,25	21,96	170,87	0,65
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,88	3,10	15,25	101,25	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	41/5	3,19	3,90	20,80	135,47	0,00
Итого			446	11,87	13,25	58,01	407,59	1,17
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ .	200	2,02	2,41	13,67	87,91	3,98
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ КУР.	200	15,33	20,90	19,64	323,73	32,62
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	200	0,32	0,07	19,11	74,20	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	54	3,59	0,48	22,96	110,48	0,00
Итого			654	21,26	23,86	75,38	596,32	36,60
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	3,75	34,50	37,45	220,00	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	16,42	65,68	0,00
Итого			250	3,75	34,50	53,87	285,68	0,00
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ.	100	22,70	5,61	7,02	169,76	0,47
2012	418	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ.	120	2,28	3,35	13,86	98,27	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,00	8,01	32,54	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	31	2,36	0,19	15,55	73,38	0,00
Итого			451	27,46	9,15	44,44	373,95	0,49
Всего				64,34	80,76	231,70	1 663,54	38,26

отдел составитель меню: 149/

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 июня 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ.	200	4,95	5,87	22,85	167,21	0,66
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ .	200	4,39	4,70	16,84	128,34	0,81
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,12	3,88	20,33	133,17	0,00
Итого			445	12,46	14,45	60,02	428,72	1,47
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНА.	200	3,18	2,10	21,79	120,66	5,61
2012	127	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.	120	13,42	5,16	28,04	217,58	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	13,92	18,44	8,14	254,23	0,63
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	53	3,50	0,47	22,44	107,98	0,00
Итого			653	34,35	26,31	94,78	766,70	46,24
Полдник								
2012	455	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ.	80	5,95	5,99	42,05	247,98	0,04
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,47	4,84	16,73	129,67	0,79
Итого			280	10,42	10,83	58,78	377,65	0,83
Итого всего				57,23	51,59	213,58	1 573,07	48,54

сметается меню: 17.06.24

Утверждаю

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

МЕНЮ
13 июня 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО).	200	5,14	6,24	20,01	160,40	0,62
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,42	4,79	16,61	128,51	0,78
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	37/5	2,86	3,84	18,72	125,37	0,00
Итого			442	12,42	14,87	55,34	414,28	1,40
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	2,05	2,82	10,68	80,99	10,47
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	51	0,95	4,43	3,84	59,29	1,44
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	200	14,06	16,66	34,70	336,50	1,40
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,07	0,03	15,03	61,00	5,25
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	48	3,19	0,42	20,40	98,15	0,00
Итого			699	20,32	24,36	84,65	635,93	18,56
Полдник								
2012	371	ГРУША СВЕЖАЯ.	135	0,48	0,36	12,27	55,99	2,46
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	30	3,17	0,38	20,02	96,32	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,00	7,95	32,30	0,02
Итого			365	3,77	0,74	40,24	184,61	2,48
Ужин								
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ.	215	3,59	4,55	21,76	146,45	10,27
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	37	2,84	0,23	18,68	88,14	0,00
Итого			452	6,76	4,92	54,81	300,84	50,27
Всего				43,27	44,89	235,04	1 535,66	72,71

Составлено меню: 13.06.24

Утверждаю

Заведующая
МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
Горова Г.А.

МЕНЮ
14 июня 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ.	200	5,98	7,23	20,89	176,09	0,85
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,88	3,10	15,27	101,34	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	42/5	3,21	3,90	20,95	136,19	0,00
Итого			447	12,07	14,23	57,11	413,62	1,37
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.	200	1,82	2,93	15,29	98,79	4,08
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ.	60	1,04	2,99	2,73	43,14	8,12
2012	277	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	13,96	20,88	26,45	343,84	10,12
2012	371	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,05	0,01	15,22	61,49	0,41
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	48	3,21	0,43	20,55	92,89	0,05
Итого			708	20,08	27,24	80,24	648,15	23,68
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	60	5,62	5,01	29,32	187,85	0,11
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,00	9,91	40,13	0,02
Итого			260	5,74	5,01	39,23	227,98	0,13
Ужин								
2012	236	ЛАКОМКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ.	160/50	20,74	16,91	27,54	344,85	1,32
2012	404	ВАРЕНЕЦ.	208	5,88	5,05	8,49	111,17	0,11
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	38	2,86	0,23	18,62	89,87	0,05
Итого			406	29,48	22,19	54,65	545,89	1,48
Всего			1559	67,63	68,67	191,99	1636,64	30,64

Составитель меню: 179/1

Утверждаю

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

МЕНЮ
17 июня 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	418	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ.	200	5,85	6,56	22,70	176,84	0,66
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,90	3,12	15,29	101,70	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	41/5	3,14	3,88	20,48	133,88	0,00
Итого			446	11,89	13,56	58,47	412,42	1,18
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ.	200	3,80	3,70	18,88	127,89	4,06
2012	338	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР.	200	13,80	21,13	9,41	279,66	30,19
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	0,50	0,03	14,63	61,20	0,16
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	47	3,14	0,42	20,10	96,69	0,00
Итого			647	21,24	25,28	63,02	565,44	34,41
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	34,44	174,60	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	16,49	65,94	0,00
Итого			250	3,15	3,15	50,93	240,54	0,00
Ужин								
2012	248	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ.	220	14,93	4,72	2,97	114,98	2,28
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,00	7,98	32,39	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	41	3,11	0,25	20,44	96,48	0,00
Итого			461	18,16	4,97	31,39	243,85	2,30
Всего				54,44	46,96	203,81	1 462,25	37,89

Составлено меню: 17.06.24

Утверждаю

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

МЕНЮ
18 июня 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	419	КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	4,43	5,11	19,53	145,16	0,46
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ .	200	4,38	4,69	16,85	128,29	0,81
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,14	3,88	20,48	133,88	0,00
Итого			445	11,95	13,68	56,86	407,33	1,27
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200	2,12	2,91	14,28	96,43	4,90
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ.	150	5,49	4,24	24,80	162,62	0,00
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ .	30	0,84	2,97	4,42	48,09	0,80
2012	292	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	13,32	18,55	6,97	248,10	0,38
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	47	3,14	0,42	20,10	96,69	0,00
Итого			707	25,24	29,23	84,94	718,18	46,08
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	3,75	34,50	37,45	220,00	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	16,49	65,94	0,00
Итого			250	3,75	34,50	53,94	285,94	0,00
Ужин								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	160	4,92	4,92	29,94	189,00	0,00
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	62	1,14	5,34	4,62	71,39	1,73
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,31	4,67	16,44	126,35	0,70
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	29	2,18	0,18	14,31	67,54	0,00
Итого			451	12,55	15,11	65,31	454,28	2,43
Всего				53,49	92,52	261,05	1 865,73	49,54

Составлено меню 18.06.24

Утверждаю

Заведующая
МБДОУ «Детский сад №328» г.о. Самара
Болгова Г.А./



МЕНЮ
19 июня 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200	5,75	6,04	20,98	164,14	0,74
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,91	3,14	15,27	101,77	0,53
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	39/5	3,02	3,86	19,75	130,38	0,00
Итого			444	11,68	13,04	56,00	396,29	1,27
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ .	200	4,34	2,78	15,50	108,54	5,33
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА".	50	0,79	3,05	4,63	49,04	2,17
2012	187	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ И ПОДЛИВОЙ.	200/30	16,91	15,26	33,45	340,69	1,38
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	200	0,22	0,05	16,06	65,96	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	51	3,36	0,45	21,53	103,60	0,00
Итого			731	25,62	21,59	91,17	667,83	8,88
Полдник								
2012	461	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	60	5,00	5,54	31,71	197,96	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	16,44	65,74	0,00
Итого			260	5,00	5,54	48,15	263,70	0,00
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	150	7,80	11,11	4,87	155,77	0,52
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	60	1,80	0,12	3,78	23,28	2,40
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200/10	0,18	0,01	8,18	34,42	0,94
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	39	3,00	0,24	19,71	93,04	0,00
Итого			459	12,78	11,48	36,54	306,51	3,86
Всего				55,08	51,65	231,86	1 634,33	14,01

Стоимость меню: 140 руб

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 июня 2024 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	5,68	7,03	20,86	172,99	1,25
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,46	4,82	16,69	129,27	0,79
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/6	3,10	4,91	20,24	143,34	0,00
Итого			446	13,24	16,76	57,79	445,60	2,04
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ,	200	1,85	2,95	11,11	82,60	5,56
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ,	54	0,43	0,05	0,91	6,98	2,68
2012	277	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	14,67	20,11	24,30	329,48	12,60
2012	371	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,06	0,01	15,32	61,90	0,44
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	52	3,44	0,46	22,06	106,13	0,00
Итого			706	20,45	23,58	73,70	587,09	21,28
Полдник								
2008	469	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	144	0,58	0,58	14,09	67,57	14,38
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	30	3,17	0,38	20,02	96,32	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,11	0,00	7,94	32,21	0,02
Итого			374	3,86	0,96	42,05	196,10	14,40
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО).	200	5,09	6,17	20,02	159,41	0,61
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,36	66,22	40,00
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	20	2,49	2,26	0,14	30,86	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,07	0,25	20,19	95,31	0,00
Итого			460	10,98	8,82	54,71	351,80	40,61
Всего				48,53	50,12	228,25	1 580,59	78,33

Стоимость меню: 149/

Утверждаю

Заведующая

МБДОУ "Детский сад №328" г.о.Самара

/Болгова Г.А./

МЕНЮ
21 июня 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА".	200	5,43	6,35	22,96	174,19	0,64
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,86	3,07	15,41	101,54	0,52
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ.	41/10	5,87	3,75	20,53	140,09	0,08
Итого			451	14,16	13,17	58,90	415,82	1,24
Обед								
2012	63	СВЕКОЛЬНИК.	200	1,80	1,36	11,80	68,35	6,07
2012	189	МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР.	210	20,02	23,94	37,24	437,92	0,49
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ .	30	0,83	2,97	4,41	48,01	0,79
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,07	0,03	15,07	61,28	5,77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ.	53	3,50	0,47	22,42	107,88	0,00
Итого			693	26,22	28,77	90,94	723,44	13,12
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ .	85	15,16	11,34	32,42	295,62	0,16
2012	403	ЙОГУРТ.	216	5,86	5,23	9,44	118,23	0,60
Итого			301	21,02	16,57	41,86	413,85	0,76
Ужин								
2012	345	РАГУ ОВОЩНОЕ .	210	3,07	5,28	15,85	123,97	16,88
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,00	7,99	32,42	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	41	3,12	0,25	20,53	96,88	0,00
Итого			451	6,31	5,53	44,37	253,27	16,90
Всего				67,71	64,04	236,07	1 806,38	32,02

составить меню: 179г

Утверждаю

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



МЕНЮ
24 июня 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ .	200	5,85	6,24	22,30	172,35	0,65
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,88	3,10	15,23	101,18	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,07	3,87	20,07	131,88	0,00
Итого			445	11,80	13,21	57,60	405,41	1,17
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ .	200	1,92	2,00	13,42	81,72	3,98
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ КУР.	200	15,33	20,08	15,59	297,90	27,39
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	200	0,21	0,04	15,97	62,37	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	52	3,42	0,45	21,88	105,27	0,00
Итого			652	20,88	22,57	66,86	547,26	31,37
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	3,75	34,50	37,45	220,00	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	16,42	65,68	0,00
Итого			250	3,75	34,50	53,87	285,68	0,00
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ.	100	23,77	5,51	6,58	171,41	0,43
2012	418	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ.	150	2,77	2,75	16,92	106,16	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,11	0,00	7,96	32,26	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,19	15,01	70,85	0,00
Итого			480	28,93	8,45	46,47	380,68	0,45
Всего				65,36	78,73	224,80	1 619,03	32,99

Второе меню 149

Утверждаю

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

МЕНЮ
25 июня 2024 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ.	200	5,00	5,88	23,24	168,95	0,66
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ .	200	4,38	4,70	14,88	120,54	0,81
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,09	3,86	20,23	132,59	0,00
Итого			445	12,47	14,44	58,35	422,08	1,47
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНА.	200	3,17	2,10	21,75	120,38	5,59
2012	127	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.	120	13,38	3,75	27,96	202,70	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	14,97	17,17	8,59	248,66	0,49
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	52	3,44	0,46	22,06	106,13	0,00
Итого			652	35,29	23,62	94,73	744,12	46,08
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	34,44	174,60	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	16,49	65,96	0,00
Итого			250	3,15	3,15	50,93	240,56	0,00
Ужин								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	165	3,82	5,30	25,09	168,50	12,11
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	62	1,13	5,34	4,62	71,32	1,73
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,43	4,80	16,64	128,72	0,78
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	27	2,05	0,17	13,46	63,54	0,00
Итого			454	11,43	15,61	59,81	432,08	14,62
Всего				62,34	56,82	263,82	1 838,84	62,17

Составлено меню: А.А.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 июня 2024 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МАННАЯ,МОЛОЧНАЯ.	200	6,39	7,44	22,03	183,91	0,86
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,88	3,10	15,26	101,27	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,05	3,88	19,91	131,18	0,00
Итого			445	12,32	14,42	57,20	416,36	1,38
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .	200	6,40	2,81	19,21	130,68	3,96
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ,	53	0,42	0,05	0,90	6,86	2,64
2012	189	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	200	20,46	19,31	37,89	410,87	0,60
2012	376	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,06	0,01	15,30	61,84	0,43
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	51	3,39	0,45	21,70	104,43	0,00
Итого			704	30,73	22,63	95,00	714,68	7,63
Полдник								
2012	455	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ.	80	5,91	5,94	39,72	238,01	0,03
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.	202	5,67	6,26	9,20	117,33	1,05
Итого			282	11,58	12,20	48,92	355,34	1,08
Ужин								
2012	166	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ.	210	7,50	7,01	34,14	232,15	0,51
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,00	8,00	32,50	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,02	0,25	19,87	93,78	0,00
Итого			450	10,65	7,26	62,01	358,43	0,53
Всего				65,28	56,51	263,13	1 844,81	10,62

Составлено меню: 18.06.24

Утверждаю

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

МЕНЮ
27 июня 2024 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО).	200	5,16	6,24	20,21	161,18	0,62
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,39	4,75	16,58	127,89	0,78
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/6	3,08	4,62	20,08	139,60	0,00
Итого			446	12,63	15,61	56,87	428,67	1,40
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	2,30	2,93	12,61	90,79	11,51
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	61	1,13	5,29	4,58	70,74	1,72
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	200	15,25	17,93	35,34	354,08	1,41
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,07	0,03	15,01	61,06	5,63
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	52	3,42	0,45	21,88	105,27	0,00
Итого			713	22,17	26,63	89,42	681,94	20,27
Полдник								
2008	469	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	157	0,63	0,63	15,37	73,69	15,68
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	35	2,60	23,93	25,97	152,58	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,11	0,00	7,96	32,26	0,02
Итого			392	3,34	24,56	49,30	258,53	15,70
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	150	7,85	11,16	4,95	156,71	0,53
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	61	1,83	0,12	3,84	23,66	2,44
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,49	0,20	16,71	80,02	60,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	0,25	20,03	94,54	0,00
Итого			451	13,22	11,73	45,53	354,93	62,97
Всего				51,36	78,53	241,12	1 724,07	100,34

Составлено меню: ГАР

Утверждаю

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

МЕНЮ
28 июня 2024 г.

Сад 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ.	200	5,93	7,16	20,90	175,37	0,64
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,83	3,06	15,18	100,31	0,51
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	39/6	3,03	4,57	19,76	137,74	0,00
Итого			445	11,79	14,79	55,84	413,42	1,15
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.	200	1,84	2,95	15,63	100,61	4,04
2002	427	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ .	31	0,24	0,03	0,77	4,27	1,26
2012	293	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ .	200	17,62	19,49	28,66	353,70	13,24
2012	371	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК .	200	0,05	0,05	15,78	64,10	0,53
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	51	3,36	0,45	21,53	103,60	0,00
Итого			682	23,11	22,97	82,37	626,28	19,07
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	80	7,76	6,66	40,44	256,58	0,15
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,00	9,94	40,22	0,02
Итого			280	7,89	6,66	50,38	296,80	0,17
Ужин								
2012	236	ЛАКОМКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ.	160/50	21,71	16,33	29,30	399,88	0,36
2012	404	ВАРЕНЕЦ .	206	5,61	5,01	8,41	102,08	0,58
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	39	3,00	0,24	19,71	93,04	0,00
Итого			455	30,32	21,58	57,42	595,00	0,94
Всего				73,11	66,00	246,01	1 931,50	21,33

Суммарность меню: 1499