

Утверждаю

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

## МЕНЮ

27 февраля 2026 г.

### Аллергик

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	2,50	4,17	25,96	153,08	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,23	0,15	19,17	80,41	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>5,78</b>	<b>6,68</b>	<b>65,20</b>	<b>347,09</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.	200	3,71	4,82	25,21	161,17	4,22
2012	214	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ.	50	0,84	3,04	10,20	69,97	1,92
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ .	200	13,21	13,86	29,53	297,05	13,65
2012	371	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК .	200	0,05	0,05	23,65	96,90	0,51
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>21,16</b>	<b>22,21</b>	<b>109,79</b>	<b>729,09</b>	<b>20,30</b>
<b>Полдник</b>								
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	80	8,77	7,63	41,76	271,17	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	9,88	39,90	0,02
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>8,87</b>	<b>7,66</b>	<b>51,64</b>	<b>311,07</b>	<b>0,02</b>
<b>Ужин</b>								
2012	319	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ , СЛАДКАЯ.	205/5/5	6,05	7,88	39,72	255,03	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,74	104,48	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>9,10</b>	<b>10,24</b>	<b>86,53</b>	<b>473,11</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>44,91</b>	<b>46,79</b>	<b>313,16</b>	<b>1 860,36</b>	<b>20,32</b>

*Стоимость меню: 210р*

Утверждаю

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



## МЕНЮ

26 февраля 2026 г.

### Аллергик

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	419	КАША ЯЧНЕВАЯ, ВЯЗКАЯ.	200	1,92	3,80	24,25	140,13	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,08	0,00	20,09	82,24	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>5,05</b>	<b>6,16</b>	<b>64,41</b>	<b>335,97</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	4,30	5,94	186,20	151,83	10,53
2007	74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ.	50	1,26	3,62	3,40	51,12	1,89
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	200	12,55	14,99	36,10	320,57	1,80
2012	373	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	200	0,21	0,04	25,75	106,12	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>21,67</b>	<b>25,03</b>	<b>272,65</b>	<b>733,64</b>	<b>14,22</b>
<b>Полдник</b>								
2008	469	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	111	0,44	0,44	10,83	51,96	11,06
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	37	3,88	3,91	24,54	145,82	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	8,01	32,56	0,03
<b>Итого</b>			<b>348</b>	<b>4,45</b>	<b>4,38</b>	<b>43,38</b>	<b>230,34</b>	<b>11,09</b>
<b>Ужин</b>								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	150	2,74	5,39	22,27	148,79	11,27
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНое.	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	49	1,47	0,62	9,75	53,23	1,96
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
<b>Итого</b>			<b>479</b>	<b>12,55</b>	<b>13,00</b>	<b>76,04</b>	<b>481,96</b>	<b>53,23</b>
<b>Всего</b>				<b>43,72</b>	<b>48,57</b>	<b>456,48</b>	<b>1 781,91</b>	<b>78,54</b>

*Составлено меню: 21.02*



## МЕНЮ

25 февраля 2026 г.

### Аллергик

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, ВЯЗКАЯ.	200	1,98	3,46	25,88	142,59	0,56
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,16	0,10	19,43	80,73	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>5,19</b>	<b>5,92</b>	<b>65,38</b>	<b>336,92</b>	<b>0,56</b>
<b>Обед</b>								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .	200	7,82	5,39	29,09	196,94	4,27
2012	322	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ.	50	0,47	3,27	2,04	40,12	1,30
2012	190	МАКАРОНИК С МЯСОМ КУР .	200	16,82	17,23	36,63	360,02	0,46
2012	376	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,05	0,01	18,56	76,16	0,38
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>28,51</b>	<b>26,34</b>	<b>107,52</b>	<b>777,24</b>	<b>6,41</b>
<b>Полдник</b>								
2012	455	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ.	80	7,13	7,48	44,28	272,10	0,04
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	8,01	32,56	0,03
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>7,26</b>	<b>7,51</b>	<b>52,29</b>	<b>304,66</b>	<b>0,07</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ .	220	2,58	3,68	28,26	159,48	0,00
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	40	4,97	4,49	0,27	61,37	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>10,60</b>	<b>10,53</b>	<b>74,88</b>	<b>436,99</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>51,56</b>	<b>50,30</b>	<b>300,07</b>	<b>1 855,81</b>	<b>7,04</b>

*Составлена шеф-поваром: ЛЮР*

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
24 февраля 2026 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ.	200	4,96	6,54	26,01	187,04	0,65
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,88	3,10	19,91	120,66	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	38/5	2,98	5,90	19,35	146,54	0,00
<b>Итого</b>			<b>443</b>	<b>10,82</b>	<b>15,54</b>	<b>65,27</b>	<b>454,24</b>	<b>1,17</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	3,70	4,44	185,90	139,56	10,68
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ.	150	5,48	4,25	30,14	184,66	0,00
2012	279	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ.	40/30	9,44	14,02	7,76	186,61	1,72
2012	396	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,91	106,02	40,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,37	0,44	21,35	104,74	0,00
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>22,32</b>	<b>23,29</b>	<b>269,06</b>	<b>721,59</b>	<b>52,40</b>
<b>Полдник</b>								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	36,38	174,60	0,00
2012	404	ВАРЕНЕЦ.	200	5,63	4,85	8,15	102,82	0,56
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>8,78</b>	<b>8,00</b>	<b>44,53</b>	<b>277,42</b>	<b>0,56</b>
<b>Ужин</b>								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	155	4,93	3,51	29,92	175,25	0,00
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	61	1,13	5,28	4,57	70,57	1,71
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	38	2,93	2,27	19,28	109,14	0,00
<b>Итого</b>			<b>454</b>	<b>8,99</b>	<b>11,06</b>	<b>80,05</b>	<b>457,50</b>	<b>1,71</b>
<b>Всего</b>				<b>50,91</b>	<b>57,89</b>	<b>458,91</b>	<b>1 910,75</b>	<b>55,84</b>

*Стилизовать меню: 21.09*

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
20 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	5,60	6,54	25,55	186,21	1,22
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,35	4,73	18,90	136,98	0,77
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	42/5	3,23	6,10	21,00	155,96	0,00
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>13,18</b>	<b>17,37</b>	<b>65,45</b>	<b>479,15</b>	<b>1,99</b>
<b>Обед</b>								
2012	63	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ.	200	3,63	3,55	22,60	137,55	6,31
2007	74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ.	50	1,27	3,70	3,40	51,78	1,90
2012	187	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ КУР И ПОДЛИВОЙ.	180/30	14,63	15,39	34,74	327,83	1,54
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	200	0,21	0,04	25,75	106,12	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ.	48	3,25	0,43	20,54	100,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>708</b>	<b>22,99</b>	<b>23,11</b>	<b>107,03</b>	<b>724,06</b>	<b>9,75</b>
<b>Полдник</b>								
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ .	80	13,28	9,27	32,41	267,72	0,19
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	8,00	32,48	0,02
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>13,40</b>	<b>9,30</b>	<b>40,41</b>	<b>300,20</b>	<b>0,21</b>
<b>Ужин</b>								
2012	345	РАГУ ОВОЩНОЕ .	215	3,40	5,29	370,23	132,53	19,24
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,35	102,81	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	42	3,18	2,46	20,93	118,44	0,00
<b>Итого</b>			<b>457</b>	<b>6,58</b>	<b>7,75</b>	<b>417,51</b>	<b>353,78</b>	<b>19,24</b>
<b>Всего</b>				<b>56,15</b>	<b>57,53</b>	<b>630,40</b>	<b>1 857,19</b>	<b>31,19</b>

*Сумма меню: 210р*

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
19 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА",	200	6,67	8,14	26,36	214,78	0,86
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	4,25	4,61	19,86	139,49	0,77
12	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	41/5	3,16	6,02	20,52	153,09	0,00
<b>Итого</b>			<b>446</b>	<b>14,08</b>	<b>18,77</b>	<b>66,74</b>	<b>507,36</b>	<b>1,63</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ,	200	4,14	5,29	21,05	152,08	5,75
2012	322	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ.	50	0,48	3,24	2,06	40,04	2,40
2012	277	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	11,91	14,09	24,81	267,70	12,71
2012	378	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,05	0,01	18,79	77,13	0,38
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	47	3,17	0,42	20,07	98,48	0,00
<b>Итого</b>			<b>697</b>	<b>19,75</b>	<b>23,05</b>	<b>86,78</b>	<b>635,43</b>	<b>21,24</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	50	5,29	5,34	33,47	198,85	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	8,01	32,54	0,02
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>5,41</b>	<b>5,37</b>	<b>41,48</b>	<b>231,39</b>	<b>0,02</b>
<b>Ужин</b>								
2012	419	КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ.	220	4,83	5,36	25,61	173,92	0,50
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	41	3,11	2,40	20,45	115,75	0,00
<b>Итого</b>			<b>461</b>	<b>7,94</b>	<b>7,76</b>	<b>72,34</b>	<b>392,21</b>	<b>0,50</b>
<b>Всего</b>				<b>47,18</b>	<b>54,95</b>	<b>267,34</b>	<b>1 766,39</b>	<b>23,39</b>

*Сформировать меню: ЛОР*

Утверждаю

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



# МЕНЮ

18 февраля 2026 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ( ПШЕНО ).	200	5,19	6,81	20,73	175,10	0,63
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,42	4,81	19,07	138,61	0,78
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,01	5,91	19,50	147,33	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>12,62</b>	<b>17,53</b>	<b>59,30</b>	<b>461,04</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ .	200	6,51	5,05	25,40	176,94	5,48
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА".	50	0,84	3,12	5,26	49,70	2,17
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	150	4,96	3,52	30,07	176,14	0,00
2012	279	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ .	45/30	10,93	13,80	7,10	186,29	1,46
2012	371	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК .	200	0,05	0,05	23,60	96,57	0,46
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,32	0,44	21,03	103,17	0,00
<b>Итого</b>			<b>725</b>	<b>26,61</b>	<b>25,98</b>	<b>112,46</b>	<b>788,81</b>	<b>9,57</b>
<b>Полдник</b>								
2012	461	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	80	6,67	7,30	43,59	268,48	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>6,67</b>	<b>7,30</b>	<b>69,87</b>	<b>371,02</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	150	7,82	11,11	4,90	155,77	0,52
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	61	1,83	0,77	12,11	66,15	2,44
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	8,02	32,54	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	39	2,96	2,29	19,43	109,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>12,74</b>	<b>14,20</b>	<b>44,46</b>	<b>364,45</b>	<b>2,98</b>
<b>Всего</b>				<b>58,64</b>	<b>65,01</b>	<b>286,09</b>	<b>1 985,32</b>	<b>13,96</b>

*Список меню - 2/18*

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
17 февраля 2026 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200	3,96	5,36	19,33	145,86	0,45
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,84	3,07	19,92	120,21	0,51
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,16	6,02	20,52	153,06	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>9,96</b>	<b>14,45</b>	<b>59,77</b>	<b>419,13</b>	<b>0,96</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200/3	3,49	3,98	24,49	156,77	5,11
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ.	150	5,51	5,63	30,18	199,08	0,00
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ.	30	0,87	2,98	6,10	55,24	0,79
2012	292	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	11,57	17,55	8,55	238,33	0,44
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА.	200	0,22	0,05	24,91	103,30	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	47	3,17	0,42	20,06	98,44	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>24,83</b>	<b>30,61</b>	<b>114,29</b>	<b>851,16</b>	<b>6,34</b>
<b>Полдник</b>								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,03	7,56	37,74	226,72	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	9,93	40,16	0,02
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>4,15</b>	<b>7,59</b>	<b>47,67</b>	<b>266,88</b>	<b>0,02</b>
<b>Ужин</b>								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	155	3,61	4,95	23,63	158,21	11,39
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	62	1,14	5,34	4,63	71,49	1,74
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,38	4,75	18,96	137,46	0,78
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	33	2,54	1,96	16,70	94,52	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>11,67</b>	<b>17,00</b>	<b>63,92</b>	<b>461,68</b>	<b>13,91</b>
<b>Всего</b>				<b>50,61</b>	<b>69,65</b>	<b>285,65</b>	<b>1 998,85</b>	<b>21,23</b>

*Составлено меню: 20/1/26*

Утверждаю

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



# МЕНЮ

16 февраля 2026 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	418	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ.	200	5,82	7,13	24,01	195,39	0,65
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ .	200	4,34	4,69	19,88	140,42	0,80
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,16	6,02	20,52	153,06	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>13,32</b>	<b>17,84</b>	<b>64,41</b>	<b>488,87</b>	<b>1,45</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ.	200/2	6,15	5,67	29,46	196,61	4,33
2012	338	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР.	200	12,00	14,00	837,61	208,12	30,31
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	0,50	0,03	23,48	98,94	0,16
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	47	3,17	0,42	20,06	98,44	0,00
<b>Итого</b>			<b>649</b>	<b>21,82</b>	<b>20,12</b>	<b>910,61</b>	<b>602,11</b>	<b>34,80</b>
<b>Полдник</b>								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	36,38	174,60	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,35	102,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>3,15</b>	<b>3,15</b>	<b>62,73</b>	<b>277,40</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	248	РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ.	225	14,99	5,76	5,32	134,39	2,41
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,68	105,05	40,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	41	3,11	2,41	20,45	115,77	0,00
<b>Итого</b>			<b>466</b>	<b>18,43</b>	<b>8,31</b>	<b>49,45</b>	<b>355,21</b>	<b>42,41</b>
<b>Всего</b>				<b>56,72</b>	<b>49,42</b>	<b>1 087,20</b>	<b>1 723,59</b>	<b>78,66</b>

*Стоимость меню: 210р*

Утверждаю

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



## МЕНЮ

13 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ.	200	6,00	7,57	25,12	197,22	0,65
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,50	4,87	19,15	139,71	0,75
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	2,96	5,88	19,19	145,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>13,46</b>	<b>18,32</b>	<b>63,46</b>	<b>482,56</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.	200	3,81	5,02	25,44	166,08	4,17
2012	214	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ.	50	0,85	3,04	10,24	70,13	1,93
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ.	200	12,32	14,16	29,54	286,87	13,67
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,09	0,03	18,90	78,10	5,04
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	49	3,27	0,43	20,69	101,54	0,00
<b>Итого</b>			<b>699</b>	<b>20,34</b>	<b>22,68</b>	<b>104,81</b>	<b>702,72</b>	<b>24,81</b>
<b>Полдник</b>								
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	80	7,81	6,06	41,74	255,51	0,08
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	9,95	40,31	0,02
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>7,94</b>	<b>6,09</b>	<b>51,69</b>	<b>295,82</b>	<b>0,10</b>
<b>Ужин</b>								
2012	236	ЛАКОМКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ.	200/50	20,36	16,01	30,78	394,41	0,27
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	31,61	123,94	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	38	2,91	2,25	19,12	108,23	0,00
<b>Итого</b>			<b>488</b>	<b>23,27</b>	<b>18,26</b>	<b>81,51</b>	<b>626,58</b>	<b>0,27</b>
<b>Всего</b>				<b>65,01</b>	<b>65,35</b>	<b>301,47</b>	<b>2 107,88</b>	<b>26,58</b>

*Суммарная калорийность: 2107*

Утверждаю

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

12 февраля 2026 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	419	КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	4,40	5,42	24,22	167,44	0,45
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	4,24	4,61	19,88	139,46	0,77
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	41/5	3,18	6,06	20,68	154,23	0,00
<b>Итого</b>			<b>446</b>	<b>11,82</b>	<b>16,09</b>	<b>64,78</b>	<b>461,13</b>	<b>1,22</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	200/3	4,29	5,22	186,44	150,31	10,62
2007	74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ.	50	1,26	3,74	3,39	52,12	1,89
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	200	12,04	14,02	34,88	306,89	1,50
2012	373	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	200	0,21	0,04	25,75	106,12	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	48	3,20	0,42	20,22	99,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>701</b>	<b>21,00</b>	<b>23,44</b>	<b>270,68</b>	<b>714,64</b>	<b>14,01</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	50	5,29	5,34	33,47	198,85	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>5,29</b>	<b>5,34</b>	<b>59,75</b>	<b>301,39</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	160	7,93	11,23	5,07	158,01	0,54
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	50	1,49	0,63	9,88	53,99	1,99
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,99	32,44	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	41	3,13	2,42	20,61	116,66	0,00
<b>Итого</b>			<b>451</b>	<b>12,67</b>	<b>14,31</b>	<b>43,55</b>	<b>361,10</b>	<b>2,55</b>
<b>Всего</b>				<b>50,78</b>	<b>59,18</b>	<b>438,76</b>	<b>1 838,26</b>	<b>17,78</b>

Сумма меню: 210р

## МЕНЮ

11 февраля 2026 г.

### Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	416	КАША МАННАЯ,МОЛОЧНАЯ.	200	6,35	7,79	24,29	197,34	0,86
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,38	4,75	18,96	137,52	0,78
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	38/5	2,96	5,91	19,21	146,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>443</b>	<b>13,69</b>	<b>18,45</b>	<b>62,46</b>	<b>480,91</b>	<b>1,64</b>
<b>Обед</b>								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .	200	8,03	4,43	29,46	193,20	4,22
2012	322	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ.	50	0,46	3,23	2,01	39,62	1,27
2012	190	МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР .	200	17,53	17,13	37,98	370,12	0,58
2012	376	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,05	0,01	18,55	76,07	0,36
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>29,42</b>	<b>25,24</b>	<b>109,20</b>	<b>783,01</b>	<b>6,43</b>
<b>Полдник</b>								
2012	455	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ.	80	6,01	5,53	41,09	238,89	0,04
2012	400	СНЕЖОК.	191	5,57	4,65	18,57	141,13	0,54
<b>Итого</b>			<b>271</b>	<b>11,58</b>	<b>10,18</b>	<b>59,66</b>	<b>380,02</b>	<b>0,58</b>
<b>Ужин</b>								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	155	3,66	4,35	23,69	152,46	11,39
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	61	1,12	5,24	4,54	70,10	1,70
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	38	2,91	2,25	19,14	108,33	0,00
<b>Итого</b>			<b>454</b>	<b>7,69</b>	<b>11,84</b>	<b>73,65</b>	<b>433,43</b>	<b>13,09</b>
<b>Всего</b>				<b>62,38</b>	<b>65,71</b>	<b>304,97</b>	<b>2 077,37</b>	<b>21,74</b>

*Сумма меню: 210р*

## МЕНЮ

10 февраля 2026 г.

### Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ.	200	4,98	6,56	26,12	187,80	0,66
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,90	3,12	19,92	121,01	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	38/5	2,98	5,89	19,35	146,45	0,00
<b>Итого</b>			<b>443</b>	<b>10,86</b>	<b>15,57</b>	<b>65,39</b>	<b>455,26</b>	<b>1,18</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	3,38	3,75	187,10	134,10	10,73
2012	127	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.	120	13,30	4,44	36,17	243,51	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	11,55	13,86	9,04	206,91	0,54
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,68	105,05	40,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,37	0,44	21,35	104,75	0,00
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>31,93</b>	<b>22,63</b>	<b>277,34</b>	<b>794,32</b>	<b>51,27</b>
<b>Полдник</b>								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,17	3,17	36,64	175,86	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ .	200	4,31	4,66	17,91	132,11	0,80
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,48</b>	<b>7,83</b>	<b>54,55</b>	<b>307,97</b>	<b>0,80</b>
<b>Ужин</b>								
2012	419	КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ.	225	4,91	5,42	25,72	175,20	0,50
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,30	102,58	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	28	2,13	1,65	14,01	79,28	0,00
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>7,04</b>	<b>7,07</b>	<b>66,03</b>	<b>357,06</b>	<b>0,50</b>
<b>Всего</b>				<b>57,31</b>	<b>53,10</b>	<b>463,31</b>	<b>1 914,61</b>	<b>53,75</b>

*Суммарная масса: 210г*

Утверждаю

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



# МЕНЮ

9 февраля 2026 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ .	200	5,78	6,66	24,66	188,11	0,64
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	9,94	40,23	0,02
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,08	5,97	20,01	150,23	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>8,98</b>	<b>12,66</b>	<b>54,81</b>	<b>378,57</b>	<b>0,66</b>
<b>Обед</b>								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ .	200/3	3,72	3,29	24,95	147,58	4,19
2012	298	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И МЯСОМ КУР.	200	12,08	14,99	762,55	245,43	27,46
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	20,19	99,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>651</b>	<b>19,49</b>	<b>18,73</b>	<b>831,17</b>	<b>691,00</b>	<b>31,81</b>
<b>Полдник</b>								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,00	7,50	37,45	225,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,49	4,87	19,13	139,81	0,80
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>8,49</b>	<b>12,37</b>	<b>56,58</b>	<b>364,81</b>	<b>0,80</b>
<b>Ужин</b>								
2012	418	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ.	150	3,43	3,98	22,84	156,21	0,00
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ.	70	11,97	7,07	6,42	137,82	0,46
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,77	104,62	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,27	1,76	14,95	84,62	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>17,67</b>	<b>12,81</b>	<b>70,98</b>	<b>483,27</b>	<b>0,46</b>
<b>Всего</b>				<b>54,63</b>	<b>56,57</b>	<b>1 013,54</b>	<b>1 817,65</b>	<b>33,73</b>

*Суммарная калорийность: 2107*

Утверждаю

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

6 февраля 2026 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	5,65	6,59	25,66	187,26	1,23
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,42	4,79	19,02	138,29	0,78
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,08	5,97	20,01	150,23	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>13,15</b>	<b>17,35</b>	<b>64,69</b>	<b>475,78</b>	<b>2,01</b>
<b>Обед</b>								
2012	63	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ.	200/3	3,91	3,83	22,57	140,66	6,32
2007	74	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ.	50	1,28	3,71	3,45	52,11	1,94
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	200	11,19	13,10	35,01	296,66	1,52
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	200	0,21	0,04	25,75	106,12	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ.	48	3,19	0,42	20,19	99,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>701</b>	<b>19,78</b>	<b>21,10</b>	<b>106,97</b>	<b>694,60</b>	<b>9,78</b>
<b>Полдник</b>								
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ ,	80	13,44	9,81	40,17	304,22	0,23
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,30	102,64	0,00
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>13,44</b>	<b>9,81</b>	<b>66,47</b>	<b>406,86</b>	<b>0,23</b>
<b>Ужин</b>								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	155	4,99	3,53	30,30	177,23	0,00
2008	56	ИКРА КАБАНКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	60	1,12	5,22	4,51	69,75	1,69
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,68	105,05	40,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,03	2,34	19,94	112,83	0,00
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>9,47</b>	<b>11,23</b>	<b>78,43</b>	<b>464,86</b>	<b>41,69</b>
<b>Всего</b>				<b>55,84</b>	<b>59,49</b>	<b>316,56</b>	<b>2 042,10</b>	<b>53,71</b>

Стоимость меню: 200р

Утверждаю

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



# МЕНЮ

5 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
			200	6,70	8,20	26,18	214,60	0,86
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА",	200	4,28	4,65	19,86	139,96	0,78
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	39/5	3,06	5,96	19,87	149,51	0,00
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	444	14,04	18,81	65,91	504,07	1,64
<b>Итого</b>								
<b>Обед</b>								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ,	200	3,84	4,90	21,17	148,08	5,80
2012	322	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАСЛОМ.	55	0,51	3,23	1,88	39,54	2,63
2012	277	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	10,70	13,02	24,89	253,99	12,75
2012	376	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,05	0,01	18,52	75,99	0,34
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	47	3,17	0,42	20,05	98,38	0,00
2008			702	18,27	21,58	86,51	615,98	21,52
<b>Итого</b>								
<b>Полдник</b>								
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	50	5,29	5,34	33,47	198,85	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,96	32,32	0,02
2012			250	5,41	5,37	41,43	231,17	0,02
<b>Итого</b>								
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ,	215	6,18	6,67	26,29	195,20	0,70
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,27	102,48	0,00
2012			39	3,01	2,33	19,80	112,06	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	454	9,19	9,00	72,36	409,74	0,70
2008			454	9,19	9,00	72,36	409,74	0,70
<b>Итого</b>				46,91	54,76	266,21	1 760,96	23,88
<b>Всего</b>								

*Сумма меню: 210р*

Утверждаю

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



# МЕНЮ

4 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
			200	5,21	6,82	20,84	175,75	0,62
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ ( ПШЕНО ).	200	4,41	4,79	19,02	136,20	0,78
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	40/5	3,17	6,06	20,56	153,48	0,00
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	445	12,79	17,66	60,42	467,43	1,40
<b>Итого</b>								
<b>Обед</b>								
			200	5,82	4,24	25,49	168,12	5,50
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ .	50	0,83	3,11	5,24	49,56	2,16
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА".	180	16,80	17,37	37,66	368,84	0,58
2012	190	МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР .	200	0,14	0,04	19,12	79,55	7,76
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	49	3,28	0,43	20,75	101,82	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	679	26,87	25,19	108,26	767,89	16,00
<b>Итого</b>								
<b>Полдник</b>								
			60	5,12	5,55	32,91	203,38	0,00
2012	461	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	195	5,67	4,73	21,39	149,51	0,55
2012	403	ЙОГУРТ.	255	10,79	10,28	54,30	352,89	0,55
<b>Итого</b>								
<b>Ужин</b>								
			150	7,84	11,15	4,93	156,43	0,52
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	60	1,80	0,76	11,91	65,10	2,40
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	41	3,12	2,41	20,49	115,98	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	200	0,13	0,03	7,97	32,37	0,02
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	451	12,89	14,35	45,30	369,88	2,94
<b>Итого</b>				63,34	67,48	268,28	1 958,09	20,89
<b>Всего</b>								

*Сумма меню: 2106*

## МЕНЮ

3 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200	3,93	5,36	19,15	145,09	0,45
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,84	3,06	19,90	120,04	0,51
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	2,94	5,86	19,07	145,01	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>9,71</b>	<b>14,28</b>	<b>58,12</b>	<b>410,14</b>	<b>0,96</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200	3,80	4,26	24,32	159,68	5,15
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ.	150	5,49	4,26	30,16	184,87	0,00
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ .	30	0,83	2,98	5,90	54,32	0,79
2012	292	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	10,37	13,62	8,01	195,99	0,43
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	200	0,22	0,05	24,44	101,36	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,33	0,44	21,04	103,26	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>24,04</b>	<b>25,61</b>	<b>113,87</b>	<b>799,48</b>	<b>6,37</b>
<b>Полдник</b>								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,00	7,50	37,45	225,00	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	8,00	32,48	0,02
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>4,13</b>	<b>7,53</b>	<b>45,45</b>	<b>257,48</b>	<b>0,02</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ,	210	6,23	6,69	26,52	196,53	0,70
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	20	2,49	2,26	0,14	30,87	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,31	102,64	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	28	2,10	1,62	13,81	78,15	0,00
<b>Итого</b>			<b>458</b>	<b>10,82</b>	<b>10,57</b>	<b>66,78</b>	<b>408,19</b>	<b>0,70</b>
<b>Всего</b>				<b>48,70</b>	<b>57,99</b>	<b>284,22</b>	<b>1 875,29</b>	<b>8,05</b>

*Суммарная масса: 210г*

Утверждаю

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



## МЕНЮ

2 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	418	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ.	200	5,86	7,16	24,08	196,14	0,65
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ .	200	4,35	4,71	19,86	140,63	0,80
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	2,96	5,88	19,21	145,73	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>13,17</b>	<b>17,75</b>	<b>63,15</b>	<b>482,50</b>	<b>1,45</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ.	200/3	5,93	5,43	29,24	192,74	4,34
2012	338	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР.	200	11,32	15,91	837,63	224,28	30,30
2012	376	КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ.	200	0,50	0,03	23,48	98,94	0,16
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,37	0,44	21,35	104,74	0,00
<b>Итого</b>			<b>653</b>	<b>21,12</b>	<b>21,81</b>	<b>911,70</b>	<b>620,70</b>	<b>34,80</b>
<b>Полдник</b>								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	36,38	174,60	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	39,51	152,77	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>3,15</b>	<b>3,15</b>	<b>75,89</b>	<b>327,37</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	248	РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ.	215	14,26	9,30	5,81	165,39	2,52
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,49	0,20	26,02	118,82	60,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	38	2,91	2,25	18,14	108,33	0,00
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>17,66</b>	<b>11,75</b>	<b>50,77</b>	<b>392,54</b>	<b>62,52</b>
<b>Всего</b>				<b>55,10</b>	<b>54,46</b>	<b>1 101,51</b>	<b>1 823,11</b>	<b>98,77</b>

*Сумма меню: 210р*