

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
30 июня 2026 г.

**Аллергик**

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	415	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	1,46	3,43	26,82	145,52	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК .	200	0,07	0,00	20,58	84,14	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>4,58</b>	<b>5,79</b>	<b>67,47</b>	<b>343,26</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	3,31	4,42	192,96	166,49	10,47
2012	127	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.	125	14,80	5,72	39,33	269,46	0,00
2012	262	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	10,99	16,28	7,03	218,50	0,33
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
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>32,78</b>	<b>27,00</b>	<b>284,20</b>	<b>863,50</b>	<b>50,80</b>
<b>Полдник</b>								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	36,38	174,60	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,19	0,12	19,14	79,92	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>3,34</b>	<b>3,27</b>	<b>55,52</b>	<b>254,52</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	418	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ.	230	2,58	4,13	27,59	168,17	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	10,27	41,59	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	1,77	15,05	85,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>5,00</b>	<b>5,93</b>	<b>52,91</b>	<b>294,96</b>	<b>0,03</b>
<b>Всего</b>				<b>45,70</b>	<b>41,99</b>	<b>460,10</b>	<b>1 756,24</b>	<b>50,83</b>

*Сумма меню: 210р*

## МЕНЮ

29 июня 2026 г.

### Аллергик

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ .	200	2,30	3,31	25,39	143,30	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,07	0,00	19,99	81,81	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>5,42</b>	<b>5,67</b>	<b>65,45</b>	<b>338,71</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ .	200	3,54	4,49	23,61	149,72	4,34
2012	298	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И МЯСОМ КУР.	200	12,88	15,49	761,36	248,94	27,00
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
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>19,98</b>	<b>20,46</b>	<b>831,92</b>	<b>608,78</b>	<b>31,94</b>
<b>Полдник</b>								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,00	7,50	37,45	225,00	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,18	0,12	19,14	79,83	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>4,18</b>	<b>7,62</b>	<b>56,59</b>	<b>304,83</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	319	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ , СЛАДКАЯ.	200/4/4	6,05	5,46	38,74	229,32	0,00
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	40	4,97	4,49	0,27	61,37	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	9,92	40,15	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>488</b>	<b>14,19</b>	<b>12,34</b>	<b>69,00</b>	<b>444,44</b>	<b>0,02</b>
<b>Всего</b>				<b>43,77</b>	<b>46,09</b>	<b>1 022,96</b>	<b>1 696,76</b>	<b>31,96</b>

*Сумма меню : 210р*

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
26 июня 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>								
2008	190	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА".	200	2,09	3,53	26,56	153,11	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК .	200	0,07	0,00	19,99	81,81	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>5,21</b>	<b>5,89</b>	<b>66,62</b>	<b>348,52</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	63	СВЕКОЛЬНИК .	200	1,94	1,84	19,89	103,38	6,33
2012	190	МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР .	200	17,05	17,51	37,12	365,72	0,47
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ .	30	1,00	3,19	6,78	60,39	0,99
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,08	0,02	23,73	97,37	4,81
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>23,42</b>	<b>23,00</b>	<b>108,72</b>	<b>730,86</b>	<b>12,60</b>
<b>Полдник</b>								
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	80	5,84	5,77	32,00	203,55	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	23,86	105,79	40,00
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>6,17</b>	<b>5,91</b>	<b>55,86</b>	<b>309,34</b>	<b>40,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	345	РАГУ ОВОЩНОЕ .	220	3,21	5,25	306,73	129,72	17,23
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,98	32,41	0,03
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>6,38</b>	<b>7,64</b>	<b>334,78</b>	<b>275,73</b>	<b>17,24</b>
<b>Всего</b>				<b>41,18</b>	<b>42,44</b>	<b>565,98</b>	<b>1 664,45</b>	<b>69,84</b>

*Суммарная норма: 210г*

Утверждаю

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

# МЕНЮ

24 июня 2026 г.

## Аллергик

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	2,39	4,11	25,40	149,87	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,07	0,00	19,99	81,81	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>5,51</b>	<b>6,47</b>	<b>65,46</b>	<b>345,28</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ.	200	5,59	4,91	25,32	170,04	5,47
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА".	50	0,81	3,11	5,09	48,87	2,10
2012	187	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ КУР И ПОДЛИВОЙ.	170/30	14,05	15,03	35,10	322,54	1,6
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	200	0,22	0,05	24,44	101,38	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>24,02</b>	<b>23,54</b>	<b>111,15</b>	<b>746,81</b>	<b>9,21</b>
<b>Полдник</b>								
2012	461	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	60	5,69	6,16	33,21	211,11	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>5,69</b>	<b>6,16</b>	<b>55,61</b>	<b>300,71</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	150	2,79	6,37	24,17	165,69	11,52
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	60	1,81	0,76	11,97	65,40	2,41
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,98	32,41	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>7,77</b>	<b>9,52</b>	<b>64,19</b>	<b>377,10</b>	<b>13,9</b>
<b>Всего</b>				<b>42,99</b>	<b>45,69</b>	<b>296,41</b>	<b>1 769,90</b>	<b>23,16</b>

стимость меню: 210 р

Утверждаю

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



# МЕНЮ

23 июня 2026 г.

Аллергик

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	419	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	1,92	3,16	23,28	130,47	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	9,88	39,90	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>5,07</b>	<b>5,55</b>	<b>53,23</b>	<b>283,97</b>	<b>0,02</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200	3,61	4,99	23,81	159,45	5,23
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ.	150	6,05	6,91	32,56	217,31	0,00
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ .	30	0,82	3,22	5,84	56,02	0,71
2012	292	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	11,52	15,09	8,76	216,63	0,40
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,49	0,20	26,02	118,82	60,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>25,84</b>	<b>30,85</b>	<b>118,19</b>	<b>872,23</b>	<b>66,34</b>
<b>Полдник</b>								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,00	7,50	37,45	225,00	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,17	0,11	19,13	79,68	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>4,17</b>	<b>7,61</b>	<b>56,58</b>	<b>304,68</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	160	4,89	4,58	29,86	181,11	0,00
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	64	1,18	5,54	4,79	74,02	1,80
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
<b>Итого</b>			<b>454</b>	<b>8,36</b>	<b>11,89</b>	<b>75,98</b>	<b>442,87</b>	<b>1,80</b>
<b>Всего</b>				<b>43,44</b>	<b>55,90</b>	<b>303,98</b>	<b>1 903,75</b>	<b>68,16</b>

Стоимость меню: 210р

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
22 июня 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	418	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ.	200	2,29	3,71	24,62	150,18	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,08	0,00	20,04	81,98	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>5,42</b>	<b>6,07</b>	<b>64,73</b>	<b>345,76</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ.	200	6,18	6,49	32,52	213,94	4,28
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	150	2,89	3,16	26,14	158,78	0,00
2012	279	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ .	40/30	10,05	14,78	7,03	192,19	1,43
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
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>22,97</b>	<b>24,90</b>	<b>110,37</b>	<b>767,85</b>	<b>5,87</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	26,28	102,54	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>3,15</b>	<b>3,15</b>	<b>62,66</b>	<b>277,14</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	248	РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ.	210	15,15	9,60	5,43	170,77	2,44
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	7,94	32,16	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>18,30</b>	<b>11,99</b>	<b>33,44</b>	<b>316,53</b>	<b>2,46</b>
<b>Всего</b>				<b>49,84</b>	<b>46,11</b>	<b>271,20</b>	<b>1 707,28</b>	<b>8,33</b>

*Сформировать меню: 2/09*

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
19 июня 2026 г.

**Аллергик**

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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	2,39	4,11	25,40	149,87	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,08	0,00	19,58	80,15	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>5,52</b>	<b>6,47</b>	<b>65,05</b>	<b>343,62</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.	200	3,24	5,25	25,13	161,20	4,11
2012	214	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ.	50	0,85	3,28	10,24	72,31	1,94
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ.	200	7,96	15,91	29,17	291,72	14,28
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА.	200	0,22	0,05	23,98	99,53	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>15,62</b>	<b>24,93</b>	<b>109,72</b>	<b>728,76</b>	<b>20,40</b>
<b>Полдник</b>								
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	80	7,59	7,48	42,01	266,14	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	31,58	123,83	0,00
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>7,59</b>	<b>7,48</b>	<b>73,59</b>	<b>389,97</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	419	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	220	2,16	3,19	26,82	146,01	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	10,61	42,80	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>5,31</b>	<b>5,58</b>	<b>57,50</b>	<b>302,41</b>	<b>0,02</b>
<b>Всего</b>				<b>34,04</b>	<b>44,46</b>	<b>305,86</b>	<b>1 764,76</b>	<b>20,42</b>

*Составлено меню: 2106*



## МЕНЮ

18 июня 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	418	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ.	200	3,69	6,13	25,79	186,19	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,16	0,10	19,11	79,44	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>6,90</b>	<b>8,59</b>	<b>64,97</b>	<b>379,23</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	4,12	5,75	186,14	149,37	10,50
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	54	0,99	4,64	4,02	62,06	1,50
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	200	12,11	14,53	36,02	314,78	1,78
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
<b>Итого</b>			<b>704</b>	<b>21,07</b>	<b>25,39</b>	<b>270,86</b>	<b>729,15</b>	<b>13,94</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	0,13	0,03	8,01	32,56	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>5,42</b>	<b>5,37</b>	<b>41,48</b>	<b>231,41</b>	<b>0,03</b>
<b>Ужин</b>								
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ.	150	5,65	5,35	30,92	195,09	0,00
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>15,46</b>	<b>12,96</b>	<b>84,69</b>	<b>528,26</b>	<b>41,96</b>
<b>Всего</b>				<b>48,85</b>	<b>52,31</b>	<b>462,00</b>	<b>1 868,05</b>	<b>55,93</b>

*Сумма меню: 2104*

Утверждаю

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



# МЕНЮ

17 июня 2026 г.

## Аллергик

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, ВЯЗКАЯ.	200	1,98	3,46	25,88	142,59	0,56
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,08	0,00	20,40	83,47	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>5,11</b>	<b>5,82</b>	<b>66,35</b>	<b>339,66</b>	<b>0,56</b>
<b>Обед</b>								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .	200	7,50	5,42	28,66	194,36	4,09
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	48	0,38	0,05	0,81	6,22	2,39
2012	190	МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР .	200	16,98	17,78	36,64	368,17	0,44
2012	376	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,05	0,01	23,63	96,48	0,38
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>698</b>	<b>28,26</b>	<b>23,70</b>	<b>110,94</b>	<b>769,23</b>	<b>7,30</b>
<b>Полдник</b>								
2012	455	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ.	100	8,34	8,57	53,89	325,07	0,09
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,93	105,12	0,00
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>8,34</b>	<b>8,57</b>	<b>80,82</b>	<b>430,19</b>	<b>0,09</b>
<b>Ужин</b>								
2012	127	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ .	150	2,88	3,77	24,78	145,03	11,65
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	60	1,11	5,20	4,49	69,45	1,68
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,03	8,01	32,56	0,03
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>7,17</b>	<b>11,36</b>	<b>57,35</b>	<b>380,64</b>	<b>13,36</b>
<b>Всего</b>				<b>48,88</b>	<b>49,45</b>	<b>315,46</b>	<b>1 899,72</b>	<b>21,27</b>

*Суммарная стоимость: 210р*



Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
15 июня 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>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ .	200	2,29	3,31	25,35	143,14	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,08	0,00	20,04	81,98	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>5,42</b>	<b>5,67</b>	<b>65,46</b>	<b>338,72</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ .	200	3,40	4,27	23,30	145,92	4,16
2012	298	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И МЯСОМ КУР.	200	12,02	14,01	761,37	235,06	27,47
2012	371	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК .	200	0,05	0,05	23,83	97,52	0,46
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>18,82</b>	<b>18,77</b>	<b>829,70</b>	<b>582,50</b>	<b>32,09</b>
<b>Полдник</b>								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,00	7,50	37,45	225,00	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>4,00</b>	<b>7,50</b>	<b>63,73</b>	<b>327,54</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	418	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ.	150	2,81	4,48	19,35	142,96	0,00
2012	260	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ .	65	12,70	7,15	6,93	143,02	0,42
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	9,88	39,90	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	1,77	15,05	85,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>17,90</b>	<b>13,43</b>	<b>51,21</b>	<b>411,08</b>	<b>0,44</b>
<b>Всего</b>				<b>46,14</b>	<b>45,37</b>	<b>1 010,10</b>	<b>1 659,84</b>	<b>32,53</b>

Сумма меню: 210р

Утверждаю

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

# МЕНЮ

11 июня 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>								
			200	1,98	3,14	25,90	139,76	0,56
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, ВЯЗКАЯ.	200	0,17	0,11	18,65	77,75	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	440	5,20	5,61	64,62	331,11	0,56
<b>Итого</b>								
<b>Обед</b>								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	200	4,17	5,93	20,91	153,39	5,74
			50	0,40	0,05	0,86	6,56	2,52
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	200	12,30	15,34	24,80	277,44	12,73
2012	277	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	0,21	0,04	25,75	106,12	0,00
2012	373	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	700	20,43	21,80	93,52	647,51	20,9
<b>Итого</b>								
<b>Полдник</b>								
2008	469	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	118	0,47	0,47	11,53	55,30	11,77
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	80	7,59	6,52	42,01	257,42	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	9,88	39,90	0,02
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	398	8,16	7,02	63,42	352,62	11,79
<b>Итого</b>				33,79	34,43	221,56	1 331,24	33,34
<b>Всего</b>								

Составить меню: 210р



Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара  
/Болгова Г. А./**МЕНЮ**  
9 июня 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	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	205	5,43	5,63	42,48	244,88	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	9,88	39,90	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>8,58</b>	<b>8,02</b>	<b>72,43</b>	<b>398,38</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200	3,49	4,62	23,78	155,53	5,23
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ.	150	6,05	5,46	32,58	204,31	0,00
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ.	30	0,81	2,98	5,81	53,69	0,70
2012	292	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	12,36	15,07	8,97	220,54	0,49
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,49	0,20	26,02	118,82	60,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>26,55</b>	<b>28,77</b>	<b>118,36</b>	<b>856,89</b>	<b>66,42</b>
<b>Полдник</b>								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,00	7,50	37,45	225,00	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,17	0,11	19,13	79,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>4,17</b>	<b>7,61</b>	<b>56,58</b>	<b>304,88</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	415	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	1,40	2,63	26,10	135,07	0,00
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
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>6,17</b>	<b>6,64</b>	<b>67,57</b>	<b>353,46</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>45,47</b>	<b>51,04</b>	<b>314,94</b>	<b>1 913,41</b>	<b>66,44</b>

Сформировать меню: 210 р



## МЕНЮ

8 июня 2026 г.

### Аллергик

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 ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ.	200	2,30	3,71	24,66	150,35	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,07	0,00	19,99	81,81	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>5,42</b>	<b>6,07</b>	<b>64,72</b>	<b>345,76</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ.	200	5,83	6,13	32,71	210,16	4,25
2012	338	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР.	200	11,83	14,32	837,75	209,50	30,48
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
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>21,51</b>	<b>20,92</b>	<b>915,14</b>	<b>622,60</b>	<b>34,89</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	14,68	9,43	5,80	169,22	2,57
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	7,98	32,41	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>17,85</b>	<b>11,82</b>	<b>33,85</b>	<b>315,23</b>	<b>2,59</b>
<b>Всего</b>				<b>47,93</b>	<b>41,96</b>	<b>1 089,60</b>	<b>1 610,96</b>	<b>37,48</b>

*сформировать меню: 2106*

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



## МЕНЮ

4 июня 2026 г.

**Аллергик**

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	416	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ.	200	3,75	6,16	26,18	188,51	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,18	0,12	19,14	79,83	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>6,98</b>	<b>8,64</b>	<b>65,39</b>	<b>381,94</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	4,08	5,56	186,14	147,49	10,55
2008	56	ИКРА КАБАНКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	49	0,91	4,26	3,69	56,95	1,38
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	210	11,89	14,16	35,44	308,46	1,68
2012	371	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК.	200	0,05	0,05	23,86	97,60	0,47
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>709</b>	<b>20,28</b>	<b>24,47</b>	<b>270,33</b>	<b>714,50</b>	<b>14,08</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	127	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ.	215	3,17	5,45	26,02	174,42	12,88
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>6,22</b>	<b>7,81</b>	<b>70,49</b>	<b>377,62</b>	<b>12,88</b>
<b>Всего</b>				<b>38,77</b>	<b>46,26</b>	<b>465,96</b>	<b>1 775,45</b>	<b>26,96</b>

*Степень меню 2/0р*



## МЕНЮ

2 июня 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	415	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	1,35	2,13	25,71	128,90	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	9,92	40,15	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
			<b>440</b>	<b>4,52</b>	<b>4,52</b>	<b>55,70</b>	<b>282,65</b>	<b>0,02</b>
<b>Итого</b>								
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	4,22	4,74	198,68	195,67	14,66
2012	127	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.	120	13,32	4,81	36,24	242,95	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	10,75	13,79	7,04	195,12	0,33
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>650</b>	<b>31,85</b>	<b>23,82</b>	<b>288,91</b>	<b>843,86</b>	<b>14,99</b>
<b>Итого</b>								
<b>Полдник</b>								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,00	7,50	37,45	225,00	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,18	0,12	19,14	79,83	0,00
			<b>250</b>	<b>4,18</b>	<b>7,62</b>	<b>56,59</b>	<b>304,83</b>	<b>0,00</b>
<b>Итого</b>								
<b>Ужин</b>								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	5,00	4,60	39,83	223,16	0,00
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	61	1,13	5,25	4,54	70,18	1,70
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ.	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,29	1,77	15,05	85,20	0,00
			<b>451</b>	<b>8,42</b>	<b>11,62</b>	<b>81,82</b>	<b>468,14</b>	<b>1,70</b>
<b>Итого</b>								
<b>Всего</b>				<b>48,97</b>	<b>47,58</b>	<b>483,02</b>	<b>1 899,48</b>	<b>16,71</b>

*Суммарная норма: 210р*

Утверждаю

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



# МЕНЮ

1 июня 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>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ .	200	2,30	3,31	25,39	143,30	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,07	0,00	19,99	81,81	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	2,95	25,09	142,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>6,19</b>	<b>6,26</b>	<b>70,47</b>	<b>367,11</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ .	200	3,77	4,61	23,12	149,32	4,09
2012	298	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И МЯСОМ КУР.	200	14,77	17,03	762,44	273,06	27,98
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	200	0,32	0,07	28,89	119,45	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>22,21</b>	<b>22,15</b>	<b>835,65</b>	<b>645,83</b>	<b>32,07</b>
<b>Полдник</b>								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,00	7,50	37,45	225,00	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>4,00</b>	<b>7,50</b>	<b>63,73</b>	<b>327,54</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	418	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ.	150	2,80	3,77	19,39	135,89	0,00
2012	260	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ .	60	10,36	4,98	6,64	113,16	0,34
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,03	9,92	40,15	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	2,95	25,09	142,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>17,10</b>	<b>11,73</b>	<b>61,04</b>	<b>431,20</b>	<b>0,36</b>
<b>Всего</b>				<b>49,50</b>	<b>47,64</b>	<b>1 030,89</b>	<b>1 771,68</b>	<b>32,43</b>

*Итого меню 210 руб*