

Утверждаю

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

МЕНЮ
28 октября 2025 г.

Аллергик

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	415	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	1,42	2,14	26,70	133,19	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	210	0,19	0,05	7,19	29,50	0,04
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	2,96	2,29	19,47	110,19	0,00
Итого			450	4,57	4,48	53,36	272,88	0,04
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	3,88	3,71	193,83	166,07	11,68
2012	127	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.	120	13,32	2,87	36,24	225,51	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	17,19	17,75	7,26	257,40	0,34
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
Итого			670	38,23	24,97	284,55	671,80	72,02
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	36,38	174,60	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,23	0,15	19,17	80,41	0,00
Итого			250	3,38	3,30	55,55	255,01	0,00
Ужин								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	210	5,10	2,67	40,97	210,91	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ.	200	0,00	0,00	32,41	125,72	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	2,96	2,29	19,47	110,19	0,00
Итого			450	8,06	4,96	92,85	446,82	0,00
Всего				54,24	37,71	486,31	1 846,51	72,06

стоимость меню 110 руб

Утверждаю

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



МЕНЮ
27 октября 2025 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ .	200	2,32	3,32	25,51	143,93	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,06	0,00	19,83	61,13	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	2,96	2,29	19,47	110,19	0,00
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
Итого			480	10,30	10,10	65,08	396,54	0,00
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ .	200	3,86	6,20	23,30	164,78	3,52
2012	298	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И МЯСОМ КУР.	165/40	14,93	15,49	763,18	264,59	28,09
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
Итого			655	22,46	22,20	836,57	652,82	32,21
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,00	7,50	37,45	225,00	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	31,12	121,89	0,00
Итого			250	4,00	7,50	68,57	346,89	0,00
Ужин								
2012	260	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ .	65	11,21	5,55	12,37	144,54	0,67
2012	416	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ.	150	2,76	4,84	19,33	141,75	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	2,96	2,29	19,47	110,19	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200/10	0,28	0,06	15,67	67,66	1,67
Итого			465	17,21	12,74	67,04	464,14	2,34
Всего				53,97	52,54	1 037,26	1 860,39	34,55

стоимость меню 110 руб

Утверждаю

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



МЕНЮ
24 октября 2025 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		
Завтрак								
2008	190	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА".	200	1,79	10,18	24,39	201,41	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК .	200	0,58	0,02	25,07	104,33	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	2,96	2,29	19,47	110,19	0,00
Итого			440	5,33	12,49	68,93	415,93	0,00
Обед								
2012	63	СВЕКОЛЬНИК.	210/5	3,85	3,85	31,62	176,15	8,02
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	190	2,85	4,23	26,13	164,84	0,00
2012	279	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ .	40/30	8,59	11,32	11,78	176,90	2,55
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	200	0,21	0,04	25,61	105,54	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,15	0,41	19,92	97,76	0,00
Итого			725	18,65	19,85	115,06	721,19	10,57
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ".	90	14,36	15,15	35,15	334,73	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200/10	1,99	0,50	18,02	82,31	1,36
Итого			300	16,35	15,65	53,17	417,04	1,36
Ужин								
2012	345	РАГУ ОВОЩНОЕ .	220	3,46	4,29	308,01	127,60	17,70
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,19	0,05	10,09	41,11	0,04
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	2,96	2,29	19,47	110,19	0,00
Итого			460	6,61	6,63	337,57	278,90	17,74
Всего				46,94	54,62	574,73	1 833,06	29,67

суммарность меню 210 руб

Утверждаю

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



МЕНЮ
23 октября 2025 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		
Завтрак								
2012	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, ВЯЗКАЯ.	200	1,98	3,14	25,90	139,76	0,56
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,23	0,15	19,17	80,41	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	2,96	2,29	19,47	110,19	0,00
Итого			440	5,17	5,58	64,54	330,36	0,56
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ,	200	3,57	5,17	20,67	143,69	5,62
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	50	0,40	0,05	0,85	6,51	2,50
2012	277	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	185/27	10,81	13,31	26,73	263,36	13,99
2012	371	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,08	0,02	18,76	77,30	0,60
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			712	18,21	18,99	88,21	594,86	22,71
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	36,38	174,60	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	210	0,19	0,05	10,09	41,11	0,04
Итого			260	3,34	3,20	46,47	215,71	0,04
Ужин								
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	168	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ.	170	3,37	3,35	27,49	154,34	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,49	0,20	26,02	118,82	60,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	2,96	2,29	19,47	110,19	0,00
Итого			450	11,78	10,33	73,25	444,64	60,00
Всего				38,50	38,10	272,47	1 585,57	83,31

Энергетическая ценность 210 руб

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



МЕНЮ
 22 октября 2025 г.

Аллергик

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 ВЯЗКАЯ.	200	1,92	3,16	23,28	130,47	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,06	0,00	19,83	81,13	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	2,96	2,29	19,47	110,19	0,00
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
Итого			480	9,90	9,94	62,85	383,08	0,00
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ .	205	6,98	2,57	26,98	160,81	5,72
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА".	50	0,84	1,11	5,28	31,68	2,18
2012	187	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ И ПОДЛИВОЙ.	225/30	16,93	17,43	36,29	361,90	2,71
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	200	0,34	0,08	27,63	115,23	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			760	28,44	21,63	117,38	773,62	10,61
Полдник								
2012	461	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	90	9,86	7,83	33,97	245,86	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	31,12	121,89	0,00
Итого			290	9,86	7,83	65,09	367,75	0,00
Ужин								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	150	2,73	6,35	23,57	162,89	11,22
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	63	1,89	0,80	12,53	68,44	2,52
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	210	0,19	0,05	7,19	29,50	0,04
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	2,96	2,29	19,47	110,19	0,00
Итого			463	7,77	9,49	62,76	371,02	13,78
Всего				55,97	48,89	308,08	1 895,47	24,39

Специально меню 21/10/25

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 октября 2025 г.

Аллергик

Сбор-ник рецеп-тур	№ 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 ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ.	200	2,32	3,72	24,79	151,05	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,06	0,00	19,83	81,13	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,43	6,08	64,69	345,78	0,00
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ .	200	7,71	7,99	22,28	190,46	4,21
2012	338	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР.	200	13,76	21,30	837,66	277,51	30,33
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	0,76	0,05	25,95	110,63	0,24
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			650	25,58	29,78	907,09	682,60	34,78
Полдник								
2008	97	БАНАН СВЕЖИЙ.	96	1,44	0,48	20,14	92,06	9,59
2012	493	ПРЯНИК.	30	1,89	1,89	21,83	104,76	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
Итого			326	3,33	2,37	68,25	299,36	9,59
Ужин								
2012	248	РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ.	215	9,98	5,44	5,44	111,91	2,44
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	7,94	32,16	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			455	13,13	7,83	33,45	257,67	2,46
Всего				47,47	46,06	1 073,48	1 585,41	46,83

Стоимость меню: 219р

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 октября 2025 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		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	2,50	4,17	25,96	153,08	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,06	0,00	19,83	81,13	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,61	6,53	65,86	347,81	0,00
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.	200	3,76	5,32	25,18	163,72	4,19
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ.	50	0,83	2,99	3,35	42,80	3,86
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	24,44	101,36	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			700	16,12	24,71	103,34	703,60	22,33
Полдник								
2012	455	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ.	80	7,63	7,56	39,81	258,81	0,03
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	9,88	39,90	0,02
Итого			280	7,73	7,59	49,69	296,71	0,05
Ужин								
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ.	150	6,05	5,46	32,58	204,31	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	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	7,94	32,16	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			479	15,63	12,96	70,61	464,59	1,98
Всего				45,09	51,79	289,50	1 812,71	24,36

Составить меню: 210р

МЕНЮ

16 октября 2025 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	418	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ.	200	3,87	6,20	26,75	191,96	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
Итого			440	7,15	8,71	65,99	385,97	0,00
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	4,51	5,21	186,76	150,75	10,95
2002	427	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ .	49	0,38	0,05	1,17	6,59	1,94
2012	304	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ .	200	12,88	13,32	35,34	313,09	1,53
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,09	0,03	23,77	97,54	5,04
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			699	21,21	19,05	268,24	671,97	19,46
Полдник								
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	50	5,29	5,34	33,47	198,85	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,10	0,03	9,88	39,90	0,02
Итого			250	5,39	5,37	43,35	238,75	0,02
Ужин								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ.	150	4,19	5,58	29,59	188,47	0,00
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ.	80	14,56	6,87	7,08	148,68	0,46
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ 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			460	21,37	14,36	75,40	527,40	40,46
Всего				55,12	47,49	452,98	1 824,09	59,94

Составлен меню: АЮр

Утверждаю



Заведующий

МБДОУ "Детский сад №328" г.о.Самара

/Болгова Г. А./

МЕНЮ
15 октября 2025 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	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, ВЯЗКАЯ.	200	1,98	3,14	25,90	139,76	0,56
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,06	0,00	19,83	81,13	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,09	5,50	65,80	334,49	0,56
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .	200	8,23	5,19	29,44	197,85	4,09
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	52	0,42	0,05	0,88	6,76	2,60
2012	190	МАКАРОНИК С МЯСОМ КУР .	200	18,48	18,70	37,81	383,82	0,47
2012	376	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,06	0,01	23,67	96,69	0,42
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			702	30,54	24,39	113,00	789,12	7,58
Полдник								
2012	473	БУЛОЧКА " ВЕСНУШКА " .	80/10	9,92	7,75	50,54	312,47	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	26,28	102,54	0,00
Итого			290	9,92	7,75	76,82	415,01	0,00
Ужин								
2012	127	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С ЛУКОМ .	230	3,33	5,45	29,24	179,90	13,34
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200/10	0,15	0,04	15,77	65,85	0,84
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
ого			480	6,53	7,85	65,08	359,35	14,18
Всего				52,08	45,49	320,70	1 897,97	22,32

Стоимость меню: 210р

Утверждаю



Заведующий

МБДОУ "Детский сад №328" г.о.Самара

/Болгова Г. А./

МЕНЮ
14 октября 2025 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		
Завтрак								
2012	415	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	1,42	2,63	26,27	135,82	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,06	0,00	19,83	81,13	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	4,53	4,99	66,17	330,55	0,00
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	3,57	4,61	193,15	170,02	10,75
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ.	53	0,42	0,05	0,90	6,87	2,64
2012	127	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.	120	13,32	6,74	36,24	260,39	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	13,91	19,16	7,31	257,26	0,40
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			703	34,90	31,14	282,48	903,59	53,79
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	36,38	174,60	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,23	0,15	19,17	80,41	0,00
Итого			250	3,38	3,30	55,55	255,01	0,00
Ужин								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	160	4,89	4,58	39,17	219,91	0,00
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	62	1,13	5,34	4,61	71,28	1,73
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
Итого			452	8,41	11,72	68,71	416,29	1,75
Всего				51,22	51,15	472,91	1 905,44	55,54

Е.В. Шумова меню: 210р

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 октября 2025 г.

Аллергик

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ.	200	2,32	3,32	25,51	143,93	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,06	0,00	19,83	81,13	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,43	5,68	65,41	338,66	0,00
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200	3,80	4,48	24,67	154,74	4,18
2012	298	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И МЯСОМ КУР.	200	13,11	15,40	761,37	248,75	27,48
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	200	0,21	0,04	25,98	107,09	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			650	20,47	20,36	833,22	614,58	31,66
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	4,00	7,50	37,45	225,00	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200/10	0,14	0,03	15,77	65,81	0,79
Итого			260	4,14	7,53	53,22	290,81	0,79
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ.	100	15,29	9,12	8,18	177,19	0,34
2012	418	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ.	150	2,76	4,84	19,33	141,75	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ 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			480	20,67	15,87	66,24	509,19	40,34
Всего				50,71	49,44	1 018,09	1 753,24	72,79

Сумма меню: 210р.

Утверждаю

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

МЕНЮ
10 октября 2025 г.

Аллергик



Сбор-ник рецеп-тур	№ 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 ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА".	200	2,13	3,45	28,99	160,59	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК .	200	0,06	0,00	19,83	81,13	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	2,36	20,07	113,60	0,00
Итого			440	5,24	5,81	68,89	355,32	0,00
Обед								
2012	63	СВЕКОЛЬНИК.	200	3,54	3,40	29,73	163,19	6,66
2002	426	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ.	34	0,37	0,07	1,26	7,95	3,42
2012	190	МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР .	200	17,72	19,97	36,77	388,72	0,45
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,09	0,03	23,75	97,48	5,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			684	25,07	23,91	112,71	761,34	15,57
Полдник								
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	50	5,29	5,34	33,47	198,85	0,00
2012	397	КАКАО С САХАРОМ.	200	0,23	0,15	19,17	80,41	0,00
Итого			250	5,52	5,49	52,64	279,26	0,00
Ужин								
2012	345	РАГУ ОВОЩНОЕ .	220	3,43	5,26	307,91	135,53	17,72
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
Итого			460	6,58	7,65	337,86	289,03	17,74
Всего				42,41	42,86	572,10	1 684,95	33,31

Сумма меню: 210р

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 октября 2025 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		
Завтрак								
2012	418	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ.	200	2,32	7,59	24,79	185,93	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	0,06	0,00	19,83	81,13	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	2,96	2,29	19,47	110,19	0,00
Итого			440	5,34	9,88	64,09	377,25	0,00
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .	200	8,25	6,43	29,02	207,20	4,12
2012	338	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР.	165/27	12,39	19,21	840,97	269,61	32,09
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	0,76	0,05	25,95	110,63	0,24
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,35	0,44	21,20	104,00	0,00
Итого			642	24,75	26,13	917,14	691,44	36,45
Полдник								
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	50	5,29	5,34	33,47	198,85	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	31,12	121,89	0,00
Итого			250	5,29	5,34	64,59	320,74	0,00
Ужин								
2012	248	РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ.	150/75	19,15	12,72	8,29	227,99	3,45
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	2,96	2,29	19,47	110,19	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	210	0,19	0,05	10,09	41,11	0,04
Итого			475	22,30	15,06	37,85	379,29	3,49
Всего				57,68	56,41	1 083,67	1 768,72	39,94

Смотреть меню 210 руб