

Утверждаю



№ 0
Заведующая
МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
Болгова Г.А./

Г.А. Болгова

МЕНЮ

30 июля 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200	5,70	5,96	21,08	163,69	0,72
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ .	200	4,30	4,62	14,73	118,86	0,79
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,09	3,86	20,24	132,52	0,00
Итого			445	13,09	14,44	56,05	415,07	1,51
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200	2,12	2,96	14,20	96,65	4,91
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ.	150	5,48	4,95	24,76	169,62	0,00
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ .	30	0,83	2,88	4,34	46,84	0,79
2012	292	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	14,51	19,23	7,56	261,19	0,38
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	52	3,45	0,46	22,06	106,16	0,00
Итого			712	26,72	30,62	87,29	746,71	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	16,42	65,68	0,00
Итого			250	3,75	34,50	53,87	285,68	0,00
Ужин								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ .	205	5,77	6,23	21,96	170,62	0,64
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	20	2,47	2,24	0,14	30,61	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,38	4,74	16,57	127,75	0,78
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	27	2,05	0,17	13,45	63,47	0,00
Итого			452	14,67	13,38	52,12	392,45	1,42
Всего				58,23	92,94	249,33	1 839,91	49,01

Итого меню 179р

Утверждаю

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



МЕНЮ
29 июля 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	418	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ.	200	5,90	6,43	22,78	175,78	0,29
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,91	3,03	15,16	99,88	0,24
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,07	3,86	20,07	131,76	0,00
Итого			445	11,88	13,32	58,01	407,42	0,53
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ.	200	3,80	3,36	18,90	123,80	4,04
2012	338	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР.	200	15,26	22,74	9,46	298,81	30,20
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	0,50	0,03	14,63	61,20	0,16
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	52	3,42	0,45	21,88	105,30	0,00
Итого			652	22,98	26,58	64,87	589,11	34,40
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,12	3,12	34,15	173,17	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	16,45	65,80	0,00
Итого			250	3,12	3,12	50,60	238,97	0,00
Ужин								
2012	248	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ.	210	18,61	10,75	2,98	185,07	2,28
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,11	0,00	7,94	32,21	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	0,25	20,03	94,54	0,00
Итого			450	21,77	11,00	30,95	311,82	2,30
Всего				59,75	54,02	204,43	1 547,32	37,23

Стоимость меню: 179р

Утверждаю



И.О. Заведующая
 МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
 Болгова Г.А.
Г.В. Петрова

МЕНЮ

26 июля 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	5,97	7,20	20,97	176,10	0,64
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,86	3,07	15,22	100,81	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,13	3,88	20,40	133,56	0,00
Итого			445	11,96	14,15	56,59	410,47	1,16
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ.	200	1,84	2,97	15,36	99,65	4,05
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ.	50	0,76	2,95	2,68	41,06	3,87
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	150	3,65	4,32	23,62	151,89	11,33
2012	279	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ .	40/30	11,37	15,82	4,41	194,97	0,49
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	200	0,22	0,05	16,06	65,96	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	46	3,04	0,40	19,44	93,55	0,00
Итого			716	20,88	26,51	81,57	647,08	19,74
Всего				32,84	40,66	138,16	1 057,55	20,90

Составлено меню 129

Утверждаю



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

МЕНЮ

25 июля 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 КРУПКОЙ (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.	39/5	3,05	4,62	19,92	138,83	0,00
Итого			444	12,60	15,61	56,71	427,90	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	5,25	4,54	70,21	1,70
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	200	13,87	16,44	34,77	334,32	1,41
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,07	0,03	15,01	61,02	5,57
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	51	3,39	0,45	21,71	104,45	0,00
Итого			712	20,76	25,10	88,64	660,79	20,19
Полдник								
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	50	5,29	0,63	33,37	160,54	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,11	0,00	7,96	32,26	0,02
Итого			250	5,40	0,63	41,33	192,80	0,02
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	160	7,84	15,32	4,94	193,29	0,53
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	51	1,55	0,10	3,25	19,97	2,06
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	39	3,02	0,25	19,87	93,77	0,00
Итого			450	12,74	15,81	42,43	373,28	42,59
Всего				51,50	57,15	229,11	1 654,77	64,20

Смолин Павел Александрович 1799



МЕНЮ

24 июля 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	416	КАША МАННАЯ,МОЛОЧНАЯ.	200	6,34	7,40	21,87	182,71	0,86
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,85	3,07	15,21	100,71	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	39/5	3,00	3,87	19,59	129,68	0,00
Итого			444	12,19	14,34	56,67	413,10	1,38
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .	200	6,36	2,80	19,13	130,16	3,97
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	150	4,94	4,20	30,05	182,28	0,00
2012	278	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА .	40/30	12,82	15,11	5,19	208,12	1,39
2012	376	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,06	0,01	15,25	61,61	0,42
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,34	0,44	21,36	102,79	0,00
Итого			670	27,52	22,56	90,98	684,96	5,78
Полдник								
2012	455	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ.	80	5,85	5,89	39,31	235,69	0,03
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.	200	5,77	6,16	9,05	115,48	0,48
Итого			280	11,62	12,05	48,36	351,17	0,51
Ужин								
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ.	215	3,66	4,78	21,93	149,71	10,32
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,00	8,00	32,47	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	39	2,97	0,24	19,55	92,28	0,00
Итого			454	6,75	5,02	49,48	274,46	10,34
Всего				58,08	53,97	245,49	1 723,69	18,01

Составлено меню 179 р.

Утверждаю



И.О. Заведующая
 МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
 Болгова Г.А./
И.В. Аветисов

МЕНЮ
 23 июля 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	4,93	5,84	23,12	167,88	0,65
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ .	200	4,33	4,65	14,79	119,43	0,80
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	2,96	4,60	19,30	135,78	0,00
Итого			445	12,22	15,09	57,21	423,09	1,45
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	1,79	2,47	10,29	74,21	10,45
2012	127	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.	120	13,39	4,45	27,97	209,88	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	13,45	16,10	5,17	219,28	0,11
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,28	0,44	21,03	101,18	0,00
Итого			650	32,24	23,60	78,83	670,80	50,56
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	34,44	174,60	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	16,42	65,68	0,00
Итого			250	3,15	3,15	50,86	240,28	0,00
Ужин								
2012	419	КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	4,39	5,03	19,63	144,60	0,45
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,29	4,64	16,38	125,64	0,76
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	20	2,47	2,24	0,14	30,61	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,27	0,18	14,94	70,49	0,00
Итого			450	13,42	12,09	51,09	371,34	1,21
Всего				61,03	53,93	237,99	1 705,51	53,22

Выполнено меню 179 руб

Утверждаю



В.Д. Заведующая

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

Г.В. Раткова

МЕНЮ

22 июля 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								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ .	200	5,81	6,24	22,01	171,13	0,65
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,83	2,98	15,05	98,80	0,33
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	37/5	2,87	4,57	18,75	133,00	0,00
Итого			442	11,51	13,79	55,81	402,93	0,98
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ .	200	1,91	2,01	13,35	81,41	3,96
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ КУР.	200	15,96	20,74	15,98	307,51	27,37
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	200	0,21	0,04	15,97	62,37	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	47	3,14	0,42	20,11	96,75	0,00
Итого			647	21,22	23,21	65,41	548,04	31,33
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	3,75	34,50	37,45	220,00	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	29,01	116,05	0,00
Итого			250	3,75	34,50	66,46	336,05	0,00
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ.	100	14,74	8,28	6,46	160,15	0,40
2012	418	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ.	150	2,76	3,46	16,78	112,93	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,00	8,02	32,54	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	28	2,13	0,17	14,02	66,19	0,00
Итого			478	19,75	11,91	45,28	371,81	0,42
Всего				56,23	83,41	232,96	1 658,83	32,73

Составлено меню: Р.А.Р.

Утверждаю



И.О. Заведующая
МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
/Болгова Г.А./
Г.В. Петрова

МЕНЮ

19 июля 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА".	200	5,43	6,33	23,01	174,35	0,64
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,83	3,05	15,14	100,08	0,51
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,05	3,88	19,93	131,27	0,00
Итого			445	11,31	13,26	58,08	405,70	1,15
Обед								
2012	63	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ.	200/3	1,86	1,83	11,78	74,09	6,01
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	150	4,97	4,24	30,20	183,30	0,00
2012	279	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ .	40/30	13,86	18,60	4,43	227,32	0,49
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,08	0,03	15,07	61,40	6,28
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,34	0,44	21,39	102,91	0,00
Итого			673	24,11	25,14	82,87	649,02	12,78
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ .	80	14,45	11,05	32,52	290,55	0,21
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,00	8,00	32,49	0,02
Итого			280	14,58	11,05	40,52	323,04	0,23
Ужин								
2012	345	РАГУ ОВОЩНОЕ .	210	2,94	5,04	15,24	118,77	16,08
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	21,26	85,03	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,02	0,25	19,89	93,87	0,00
Итого			450	5,96	5,29	56,39	297,67	16,08
Всего				55,96	54,74	237,86	1 675,43	30,24

Составлено меню: 19.07.24

Утверждаю



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

МЕНЮ

18 июля 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	417	КАША КУКУРУЗНАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	5,54	6,94	20,42	169,92	1,21
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,37	4,75	16,58	127,79	0,78
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	39/5	3,00	3,88	19,57	129,72	0,00
Итого			444	12,91	15,57	56,57	427,43	1,99
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ,	200	1,90	2,99	11,17	83,46	5,60
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ,	58	0,47	0,06	0,99	7,59	2,92
2012	277	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	15,90	21,53	24,25	345,74	12,58
2012	371	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,06	0,02	15,33	62,06	0,48
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,28	0,44	21,01	101,07	0,00
Итого			708	21,61	25,04	72,75	599,92	21,58
Полдник								
2008	469	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
2012	246	СУШКИ ПРОСТЫЕ.	30	3,17	0,38	20,02	96,32	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,00	8,03	32,60	0,02
Итого			330	3,70	0,78	37,85	175,92	10,02
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО).	215	5,20	6,29	20,23	161,88	0,63
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,38	66,29	40,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	39	2,97	0,24	19,53	92,19	0,00
Итого			454	8,50	6,67	54,14	320,36	40,63
Всего				46,72	48,06	221,31	1 523,63	74,22

стоимость меню: 179 р

Утверждаю

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

Г.В. Петрове

МЕНЮ

17 июля 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	4,44	5,10	19,63	145,57	0,46
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,90	3,12	15,28	101,70	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	38/5	2,94	3,86	19,23	127,90	0,00
Итого			443	10,28	12,08	54,14	375,17	0,98
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ .	200	4,32	2,75	15,47	108,09	5,33
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА".	50	0,79	3,05	4,61	48,95	2,16
2012	187	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ И ПОДЛИВОЙ.	200	18,08	16,18	34,10	356,24	1,39
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	200	0,22	0,05	16,06	65,96	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	49	3,22	0,43	20,64	99,30	0,00
Итого			699	26,63	22,46	90,88	678,54	8,88
Полдник								
2012	461	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	60	5,02	5,50	31,97	198,66	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	16,44	65,75	0,00
Итого			260	5,02	5,50	48,41	264,41	0,00
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	155	7,88	11,19	4,99	157,30	0,53
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	60	1,76	0,12	3,69	22,66	2,34
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,00	7,98	32,36	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	38	2,92	0,24	19,19	90,57	0,00
Итого			453	12,68	11,55	35,85	302,89	2,89
Всего				54,61	51,59	229,28	1 621,01	12,75

Составлено меню - 149г

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



МЕНЮ

16 июля 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	5,70	6,03	20,90	163,50	0,73
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ .	200	4,37	4,69	15,06	121,07	0,80
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	2,95	3,87	19,23	128,04	0,00
Итого			445	13,02	14,59	55,19	412,61	1,53
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200	2,11	3,00	14,14	96,90	4,93
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ.	150	5,44	4,95	24,57	168,78	0,00
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ .	30	0,86	2,96	4,55	48,57	0,79
2012	292	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	75	15,06	20,14	5,68	264,14	0,37
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	49	3,25	0,43	20,82	100,19	0,00
Итого			704	27,05	31,62	84,13	744,83	46,09
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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ,	205	5,87	6,26	22,37	172,83	0,65
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	20	2,48	2,24	0,14	30,64	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,42	4,80	16,62	128,57	0,78
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	29	2,19	0,18	14,39	67,93	0,00
Итого			454	14,96	13,48	53,52	399,97	1,43
Всего				58,78	94,19	246,71	1 843,09	49,05

Среднее значение калорийности 779 р

Утверждаю

Ч.О. Заведующая

МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара

/Болгова Г.А./

Г.В. Реткова



МЕНЮ

15 июля 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	5,78	6,46	22,66	175,51	0,64
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,83	3,05	15,14	100,08	0,51
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,08	3,88	20,11	132,13	0,00
Итого			445	11,69	13,39	57,91	407,72	1,15
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ.	200	3,85	3,83	18,93	129,93	4,06
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ КУР.	200	16,59	21,47	15,80	315,08	27,31
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	0,50	0,03	14,63	61,20	0,16
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	51	3,37	0,45	21,58	103,83	0,00
Итого			651	24,31	25,78	70,94	610,04	31,53
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	34,44	174,60	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	16,42	65,68	0,00
Итого			250	3,15	3,15	50,86	240,28	0,00
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ,	100	11,55	4,94	5,75	114,03	0,47
2012	168	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ.	120	2,46	3,13	16,02	105,53	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,00	9,94	40,23	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	32	2,44	0,20	16,06	75,78	0,00
Итого			452	16,58	8,27	47,77	335,57	0,49
Всего				55,73	50,59	227,48	1 593,61	33,17

Составить меню 179р

Утверждаю

И.О. Заведующая

МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара

Болгова Г.А./

Г.В. Ратова



МЕНЮ

11 июля 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	5,22	6,28	20,43	162,73	0,63
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,42	4,81	16,61	128,58	0,78
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	38/5	2,92	3,87	19,07	127,30	0,00
Итого			443	12,56	14,96	56,11	418,61	1,41
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	2,30	2,93	12,52	90,39	11,37
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	49	0,90	4,24	3,67	56,64	1,37
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	200	15,88	18,71	34,55	359,72	1,40
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,08	0,03	15,05	61,26	6,02
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	48	3,20	0,42	20,46	98,46	0,00
Итого			697	22,36	26,33	86,25	666,47	20,16
Полдник								
2012	371	ГРУША СВЕЖАЯ.	110	0,39	0,29	9,99	45,59	2,00
2008	330	СУШКИ ПРОСТЫЕ	30	3,17	0,38	20,02	96,32	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,00	8,00	32,48	0,02
Итого			340	3,68	0,67	38,01	174,39	2,02
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	155	7,81	14,25	4,90	183,35	0,52
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	60	1,81	0,12	3,80	23,42	2,41
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	38	2,89	0,24	19,03	89,83	0,00
Итого			453	12,84	14,75	42,10	362,85	42,93
Всего				51,44	56,71	222,47	1 622,32	66,52

Стоимость меню 179 р

Утверждаю

У.О. Заведующая
МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара

/Болгова Г.А./

Г.В. Петрова



МЕНЮ

10 июля 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	6,33	7,43	21,72	182,44	0,86
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,87	3,09	15,27	101,17	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,10	3,89	20,24	132,83	0,00
Итого			445	12,30	14,41	57,23	416,44	1,38
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ .	200	6,34	2,81	19,09	130,10	3,97
2012	189	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	200	20,45	20,26	37,15	416,28	0,46
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ,	54	0,43	0,05	0,91	6,98	2,68
2012	376	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,06	0,01	15,27	61,73	0,44
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	52	3,45	0,46	22,06	106,16	0,00
Итого			706	30,73	23,59	94,48	721,25	7,55
Полдник								
2012	455	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ.	80	5,91	5,92	39,97	238,82	0,03
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.	200	5,61	6,18	9,08	115,92	1,04
Итого			280	11,52	12,10	49,05	354,74	1,07
Ужин								
2012	166	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ.	210	7,28	6,94	33,16	226,80	0,52
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,13	0,00	8,05	32,67	0,03
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,07	0,25	20,20	95,31	0,00
Итого			450	10,48	7,19	61,41	354,78	0,55
Всего				65,03	57,29	262,17	1 847,21	10,55

Сумма меню: 1799

Утверждаю



Ч.О. Заведующая

МБДОУ "Детский сад №328" г.о.Самара

/Болгова Г.А./

Г.В. Петрова

МЕНЮ

9 июля 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	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ.	200	4,94	4,18	23,05	150,61	0,65
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ .	200	4,34	4,67	14,82	119,82	0,80
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,36	0,47	22,10	106,39	0,00
Итого			445	12,64	9,32	59,97	376,82	1,45
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	1,87	2,88	10,40	79,95	10,52
2012	127	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ.	120	13,28	5,13	27,75	215,69	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	14,74	17,01	7,81	243,14	0,15
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	51	3,39	0,45	21,71	104,45	0,00
Итого			651	33,61	25,61	82,04	709,48	50,67
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	34,44	174,60	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	16,42	65,68	0,00
Итого			250	3,15	3,15	50,86	240,28	0,00
Ужин								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	220	6,18	6,47	22,96	177,92	0,78
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,32	4,68	16,46	126,45	0,76
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	31	2,35	0,19	15,46	72,95	0,00
Итого			451	12,85	11,34	54,88	377,32	1,54
Всего				62,25	49,42	247,75	1 703,90	53,66

Стоимость меню: 179 р.

Утверждаю

И.О. Заведующая
 МБДОУ "Детский сад №328" г.о. Самара
 /Болгова Т.А./



МЕНЮ

8 июля 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								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ .	200	5,88	6,27	22,38	173,12	0,66
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,90	3,13	15,28	101,67	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	41/5	3,17	3,88	20,74	135,05	0,00
Итого			446	11,95	13,28	58,40	409,84	1,18
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ .	200	2,04	2,44	13,73	88,68	3,97
2012	338	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР.	200	15,22	21,02	9,42	282,15	30,19
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ.	200	0,21	0,04	15,97	62,37	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	47	3,09	0,41	19,77	95,12	0,00
Итого			647	20,56	23,91	58,89	528,32	34,16
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	65,97	0,00
Итого			250	3,75	34,50	53,94	285,97	0,00
Ужин								
2012	248	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ.	210	22,64	6,16	3,01	159,20	2,29
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,00	7,97	32,31	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	41	3,15	0,26	20,70	97,71	0,00
Итого			451	25,91	6,42	31,68	289,22	2,31
Всего				62,17	78,11	202,91	1 513,35	37,65

Составлено меню: 17.07

Утверждаю

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

МЕНЮ
 5 июля 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	413	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ.	200	6,00	7,23	21,03	176,83	0,65
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,88	3,10	15,27	101,31	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	38/5	2,90	3,86	18,90	126,48	0,00
Итого			443	11,78	14,19	55,20	404,62	1,17
Обед								
2012	63	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ.	200/3	1,89	1,80	11,95	74,53	6,07
2002	427	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ .	35	0,27	0,03	0,84	4,71	1,39
2012	189	МАКАРОННИК С МЯСОМ КУР.	200	20,40	23,33	37,30	432,31	0,45
2012	375	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,07	0,03	15,04	61,22	5,95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ.	48	3,17	0,42	20,28	97,58	0,00
Итого			686	25,80	25,61	85,41	670,35	13,86
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ .	80	15,47	11,52	32,39	298,69	0,22
2012	403	ЙОГУРТ.	209	5,69	5,08	9,17	114,83	0,59
Итого			289	21,16	16,60	41,56	413,52	0,81
Ужин								
2012	345	РАГУ ОВОЩНОЕ .	215	2,91	5,05	15,16	118,46	16,04
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	16,42	65,68	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	38	2,87	0,23	18,86	89,01	0,00
Итого			453	5,78	5,28	50,44	273,15	16,04
Всего				64,52	61,68	232,61	1 761,64	31,88

Утверждаю

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

МЕНЮ
4 июля 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	5,59	6,95	20,63	171,03	1,23
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,38	4,76	16,60	127,98	0,78
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	38/5	2,92	3,87	19,06	127,19	0,00
Итого			443	12,89	15,58	56,29	426,20	2,01
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ,	200	1,89	2,98	11,17	83,22	5,60
2008	45	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ,	57	0,46	0,06	0,97	7,40	2,85
2012	277	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ.	200	15,46	21,02	24,28	340,00	12,61
2012	371	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ.	200	0,06	0,02	15,36	62,12	0,46
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	48	3,19	0,42	20,46	98,43	0,00
Итого			705	21,06	24,50	72,24	591,17	21,52
Полдник								
2008	97	БАНАН СВЕЖИЙ.	133	1,99	0,66	27,88	127,44	13,28
2008	330	СУШКИ ПРОСТЫЕ	30	3,17	0,38	20,02	96,32	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,00	7,99	32,42	0,02
Итого			363	5,28	1,04	55,89	256,18	13,30
Ужин								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ .	200	5,85	6,29	22,25	172,57	0,65
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	20	2,52	2,28	0,14	31,14	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,40	66,39	40,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	38	2,89	0,24	19,02	89,79	0,00
Итого			458	11,59	8,95	55,81	359,89	40,65
Всего				50,82	50,07	240,23	1 633,44	77,48

Составитель меню: М.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 июля 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	200	5,71	6,00	21,03	163,77	0,73
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2,84	3,07	15,20	100,50	0,51
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	42/5	3,23	3,89	21,10	136,85	0,00
Итого			447	11,78	12,96	57,33	401,12	1,24
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ .	200	4,41	2,73	15,63	108,91	5,35
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА".	50	0,80	3,07	4,65	49,39	2,18
2012	187	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МЯСОМ И ПОДЛИВОЙ.	200/30	17,76	15,91	34,06	352,15	1,39
2012	377	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА .	200	0,22	0,05	16,06	65,96	0,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	48	3,17	0,42	20,29	97,62	0,00
Итого			728	26,36	22,18	90,69	674,03	8,92
Полдник								
2012	461	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	60	4,98	5,58	31,86	198,88	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	16,44	65,77	0,00
Итого			260	4,98	5,58	48,30	264,65	0,00
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	150	7,79	10,41	4,86	148,64	0,52
2002	345	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	59	1,78	0,12	3,74	23,02	2,37
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,12	0,00	8,02	32,54	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	42	3,20	0,26	21,06	99,38	0,00
Итого			451	12,89	10,79	37,68	303,58	2,91
Всего				56,01	51,51	234,00	1 643,38	13,07

Составлено меню №91

Утверждаю

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

МЕНЮ
2 июля 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	419	КАША ЯЧНЕВАЯ, МОЛОЧНАЯ.	200	4,45	5,12	19,55	145,43	0,46
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ .	200	4,36	4,69	14,85	120,11	0,80
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ.	40/5	3,18	3,89	20,74	135,09	0,00
Итого			445	11,99	13,70	55,14	400,63	1,26
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200	2,17	2,96	14,46	97,89	4,94
2012	314	КАША РАССЫПЧАТАЯ , ГРЕЧНЕВАЯ.	150	5,46	4,93	24,72	169,24	0,00
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ .	30	0,83	2,97	4,40	47,90	0,79
2012	292	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	80	14,83	19,72	7,89	268,21	0,44
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0,33	0,14	14,37	66,25	40,00
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	53	3,53	0,47	22,61	108,78	0,00
Итого			713	27,15	31,19	88,45	758,27	46,17
Полдник								
2008	147	ПЕЧЕНЬЕ.	50	3,75	34,50	37,45	220,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	4,41	4,78	16,60	128,33	0,78
Итого			250	8,16	39,28	54,05	348,33	0,78
Ужин								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	160	4,92	4,92	29,91	188,87	0,00
2008	56	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ.	63	1,16	5,46	4,72	73,01	1,77
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	16,42	65,68	0,00
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	28	2,10	0,17	13,80	65,13	0,00
Итого			451	8,18	10,55	64,85	392,69	1,77
Всего				55,48	94,72	262,49	1 899,92	49,98

всего калорий: 1491

Утверждаю

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

МЕНЮ

1 июля 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	418	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ.	200	5,85	6,52	22,80	176,98	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	13,49	58,10	410,04	1,17
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ.	200	3,83	3,71	19,09	129,20	4,08
2012	338	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР.	200	14,74	20,48	9,42	275,87	30,19
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200	0,50	0,03	14,63	61,20	0,16
2008	9	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	52	3,42	0,45	21,88	105,27	0,00
Итого			652	22,49	24,67	65,02	571,54	34,43
Полдник								
2012	493	ПРЯНИК.	50	3,15	3,15	34,44	174,60	0,00
2012	380	КИСЕЛЬ .	200	0,00	0,00	16,42	65,68	0,00
Итого			250	3,15	3,15	50,86	240,28	0,00
Ужин								
2012	248	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ.	210	21,74	5,13	2,98	146,15	2,26
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,11	0,00	7,96	32,26	0,02
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,05	0,25	20,03	94,54	0,00
Итого			450	24,90	5,38	30,97	272,95	2,28
Всего				62,34	46,69	204,95	1 494,81	37,88

Составить меню: 14.09