



C=RU, O=""
МБДОУ ""
Детский сад №
253"" г.о.
Самара",
CN=Коротких
В_В_МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.
Е=doo253@samara
.edu.ru
00eff9c4d45b62e0f



Наименование блюда	Масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г	Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	------------	---------------------------	--------------------	--------------	---------	--------	------------	---------------------------

Завтрак						Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,7	9,1	27,7	219,2	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	6	8,9	21,9	192,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	3,3	7,1	21,8	164,3	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,2	11,8	110,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	4,6	16,2	124,0	КАКАО С МОЛОКОМ	180/9	4,0	4,3	14,1	110,6
Итого за прием пищи:		14,3	20,8	65,7	507,5	Итого за прием пищи:		11,8	19,4	47,8	413,4
II Завтрак						II Завтрак					
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87,3	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	110	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		4,3	4,7	6,9	87,3	Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64
Обед						Обед					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	35	1,1	2,1	2,7	34,1	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,9	1,7	3,3	32,0
ЩИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,0	5,4	10,1	103,9	ЩИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	130	1,6	4,1	7,4	75,0
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	15,9	16,6	9,5	249,2	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,8	14,0	9,0	207,2
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3	3,47	21,25	127,82	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3	3,47	21,25	127,82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,8	0,6	31	149,3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180/9	0,1	0	8,9	36,2	ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,13	0	9,96	40,26
Итого за прием пищи:		26,9	28,17	83,45	700,52	Итого за прием пищи:		20,03	23,67	67,91	563,88
Полдник						Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,8	29,2	162,8	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,8	29,2	162,8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,7	42,8	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		3	3,8	39,9	205,6	Итого за прием пищи:		3	3,8	38,9	201,5
Ужин						Ужин					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	10,3	5,1	13,6	140,7	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	8,7	4,6	14,2	132,1
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	2	3,2	16,6	103,8	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	90	1,7	3,0	14,3	91,4
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с 0,60 кг	50	6	0,5	39,4	185,9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с 0,60кг	30	2,3	0,2	15,1	71
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	12,0	50,1	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	12,0	50,1
Итого за прием пищи:		18,4	8,8	81,6	480,5	Итого за прием пищи:		12,8	7,8	55,6	344,6
Всего за день:		66,9	66,27	277,55	1981,42	Всего за день:		50,73	58,07	215,21	1587,38

Стоимость меню 210 руб

Стоимость меню 210 руб.