

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

02.03.2023г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день 9

Категория: сад (3-5 лет)

Диета: без диет

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углевод ы г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	-------------	---------------------------

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,2	8,7	25,9	207,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,2	6,7	14,4	126,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,7	130,9
Итого за прием пищи:		12,9	20,1	58,0	464,1

II Завтрак

ФРУКТ (яблоко)	150	0,6	0,6	13,5	64,9
Итого за прием пищи:		0,6	0,6	13,5	64,9

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,5	3,4	2,9	45,1
РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,0	5,2	16,4	132,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,1	12,7	16,7	234,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,1	0,4	19,7	94,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,6	34,6
Итого за прием пищи:		20,7	21,7	64,3	541,9

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6,3	5,7	40,5	237,6
СОК ФРУКТОВЫЙ	196	1	0,2	19,8	84,3
Итого за прием пищи:		7,3	5,9	60,3	321,9

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	40	0,9	2,0	3,8	37,2
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	14,1	12,2	21,3	250,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	2,6	0,2	17,2	81,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		17,6	14,4	52,0	407,2
Всего за день:		59,1	62,7	248,1	1800,0

Стоимость меню

179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

02.03.2023г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день 9

Категория: первая младшая группа

Диета: без диет

Наименование блюда	масса порции	белки г	Жиры г	углевод ы г	энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	-------------	---------------------------

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,5	6,5	19,5	155,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,2	6,6	14,4	125,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,6	130,7
Итого за прием пищи:		11,2	17,8	51,5	411,8

II Завтрак

ФРУКТ (яблоко)	150	0,6	0,6	13,5	64,9
Итого за прием пищи:		0,6	0,6	13,5	64,9

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,5	2,4	2,5	34,5
РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,7	3,8	12,2	99,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,1	12,9	16,4	235,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,1	0,4	19,6	94,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,4	33,9
Итого за прием пищи:		20,4	19,5	59,1	497,3

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	5,8	5,1	37,2	217,5
СОК ФРУКТОВЫЙ	196	1	0,2	19,8	84,4
Итого за прием пищи:		6,8	5,3	57,0	301,9

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	40	0,9	1,9	3,8	36,3
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	14,4	12,0	21,5	250,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	2,6	0,2	17,1	80,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		17,9	14,1	52,1	406,1
Всего за день:		56,9	57,3	233,2	1682,0

Стоимость меню

179 руб