

02.04.2024г



Категория:сад(с3до7лет)

Диета: без диет

Наименование блюда	Масса порции	белк и г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	----------	--------	------------	---------------------------

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150		4,7	6,5	155,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,4	6,7	132,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		4,0	4,2	117,9
Итого за прием пищи:			11,1	17,4	406,1

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	139		4,4	4,9	90,3
Итого за прием пищи:			4,4	4,9	90,3

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	40		0,6	3,9	50,5
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200		4,1	6,7	149,5
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80		18,3	21,1	400,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	83,6
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180		0,7	0	65,1
Итого за прием пищи:			26,4	32,1	749,6

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	40		3	3,9	166,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0	0	34,8
Итого за прием пищи:			3	3,9	201,6

Ужин

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	35		0,6	0	15,3
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50		21,0	9,1	187,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41		3,1	0,3	95,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200		0,1	0,1	44,9
Итого за прием пищи:			24,8	9,5	343,1
Всего за день:			69,7	67,8	1790,7

Стоимость меню 179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

02.04.2024г



Категория:первая

Диета: без диет

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

Завтра

КАША ОВСЯНАЯ, МОЛОЧНАЯ	150		5	7,6	165,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,4	6,9	135,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,4	4,7	129,3
Итого за прием пищи:			11,8	19,2	430,6

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140		4,4	4,9	90,4
Итого за прием пищи:			4,4	4,9	90,4

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	40		0,6	3,9	51,3
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150		3,6	4,3	101,8
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80		18,3	21,4	406,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,7	0,4	82,9
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200		0,8	0	73,2
Итого за прием пищи:			26,0	30,0	715,3

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	40		3	3,9	166,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0	0	36,7
Итого за прием пищи:			3	3,9	203,5

Ужин

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	34		0,5	0	13,5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50		21,0	9,3	191,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41		3,1	0,3	95
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200		0,1	0,1	45,0
Итого за прием пищи:			24,7	9,7	344,8
Всего за день:			69,9	67,7	1786,6

Стоимость меню 179 руб