



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

02.05.2024 г.

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3 до 7 лет)

Диета: без диет

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

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,2	8,7	25,9	207,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,2	6,6	14,6	127,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,5	130,2
Итого за прием пищи:		12,9	20,0	58,0	464,2

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	115	0,6	0,1	11,7	49,7
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,7	49,7

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,9	2,2	5,1	45,7
РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,0	6,9	16,5	147,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	12,8	14,2	16,4	244,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3	0,4	19,1	91,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,9
Итого за прием пищи:		20,7	23,7	65,8	564,8

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6,4	4,7	41,0	231,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,1	0	10,2	42,7
Итого за прием пищи:		6,5	4,7	51,2	274,5

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	40	0,6	2,0	2,7	31,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155	3,8	3,7	24	144,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,7	0,3	24,2	114
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	39,7
Итого за прием пищи:		8,2	6,0	60,8	329,1
Всего за день:		48,9	54,5	247,5	1682,3

Стоимость меню 179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

02.05.2024 г.

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая
Диета: без диет

день

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

Завтра

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,6	6,4	19,4	154,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,2	6,5	14,5	125,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,4	129,9
Итого за прием пищи:		11,3	17,6	51,3	409,9

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	115	0,6	0,1	11,7	49,8
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,7	49,8

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	30	0,5	1,6	3,2	28,9
РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,6	4,5	12,3	106,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	12,9	14,3	16,4	246,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	3	0,4	19	91,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,6	34,6
Итого за прием пищи:		20,0	20,8	59,5	507,0

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	6,2	4,5	39,5	222,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,1	0	10,2	42,6
Итого за прием пищи:		6,3	4,5	49,7	265,2

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	30	0,6	1,7	2,6	27,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155	3,8	3,9	24,2	146,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	54	3,7	0,3	24,1	113,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	39,7
Итого за прием пищи:		8,2	5,9	60,8	327,2
Всего за день:		46,4	48,9	233,0	1559,1

Стоимость меню 179 руб