



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3 до 7 лет)

Диета: без диет

Наименование блюда	Масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,2	10,3	22,9	215,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,9	9,4	18,5	170,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	4,7	4,9	20,1	145,1
Итого за прием пищи:		14,8	24,6	61,5	530,9
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	92	0,4	0,4	9	43,3
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9	43,3
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60/3	0,9	3,5	4,0	51,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	5,9	15,7	130,0
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80/2	16,3	14,9	6,2	223,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130/4	4,8	4,1	29,3	173,9
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	4,8	0,6	30,9	148,7
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180/9	0,7	0	15,4	65,6
Итого за прием пищи:		30,2	29,0	101,5	792,6
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		3	3,9	39,5	205,5
Ужин					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60/3	1,0	3,1	5,5	53,5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80/3	11,3	5,5	2,7	107,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	50	3,9	0,3	25,5	120,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		16,3	8,9	44,0	324,4
Всего за день:		64,7	66,8	255,5	1896,7

Стоимость 210 руб.



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая

Диета: без диет

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	155/5	7,0	10,1	22,0	207,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	1,9	4,9	12,5	102,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	4,7	4,9	20,1	145,3
Итого за прием пищи:		13,6	19,9	54,6	454,7
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	92	0,4	0,4	9,1	43,4
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,1	43,4
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40/2	0,6	2	2,7	31,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150/3/9	2,2	4,7	11,9	102,0
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60/2	9,0	8,9	4,9	134,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100/3	3,7	2,8	22,8	131,6
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150/7	0,6	0	13,2	56,1
Итого за прием пищи:		18,1	18,7	68,2	517,5
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,4	137
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,1	175,7
Ужин					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40/2	0,8	2,1	3,8	37,8
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/2	9,9	4,5	1,9	87,8
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,3	0,3	21,9	103,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180/9	0,1	0	9,5	39,8
Итого за прием пищи:		14,1	6,9	37,1	268,8
Всего за день:		48,7	49,1	203,1	1460,1

Стоимость 210 руб.