



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
03.02.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диеты					
день 1					
Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	50	0,8	1,5	4,0	33,7
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	5,6	10,3	1,4	120,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,6	6,8	16,9	139,7
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0	9,9	39,92
Итого за прием пищи:		9,1	18,6	32,2	334,02
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7	0,1	0	9,2	38,4
Итого за прием пищи:		0,1	0	9,2	38,4
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	3,8	35,5
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/10	4,5	4,3	13,8	111,1
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	70	10,8	10,6	2,8	151,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,8	5,1	30,7	196,4
ХЛЕБ ржано-пшеничный	53	3,6	0,5	22,7	109,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,09	0	9,98	41,31
Итого за прием пищи:		26,49	22,4	83,78	644,71
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	45/10/5	4,9	7,7	15,1	149,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		4,9	7,7	23,8	184,0
Ужин					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,2	0	0,5	4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/5	2,9	5,5	18,4	134,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	44	3,4	0,3	22,2	104,9
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ с/м	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		6,6	5,8	51,4	286,2
Всего за день:		47,19	54,5	200,38	1487,33

Стоимость меню 179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
03.02.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диеты					
день 1					
Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод-ы г	энергети-ческая ценност-ь г
Завтрак					
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	50	0,8	1,5	4,0	33,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65/3	5,4	8,7	1,0	103,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,6	6,9	17,3	142,2
ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	0,1	0	9,9	39,92
Итого за прием пищи:		8,9	17,1	32,2	319,22
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7	0,1	0	8,8	36,8
Итого за прием пищи:		0,1	0	8,8	36,8
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,4	2,8	25,9
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/8	3,6	3,1	11,6	89,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	60/2	9,3	8,9	2,2	125,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,1	3,7	23,5	147,6
ХЛЕБ ржано-пшеничный	54	3,6	0,5	23	110,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,09	0	9,98	41,31
Итого за прием пищи:		22,09	17,6	73,08	539,71
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	40/9/5	4,8	7,1	13,6	139,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,3	33,2
Итого за прием пищи:		4,8	7,1	21,9	172,2
Ужин					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,4	5,7	15,5	122,7
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	36	2,7	0,2	17,9	84,6
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ с/м	200	0,1	0	10,3	42,9
Итого за прием пищи:		5,4	5,9	44,2	254,1
Всего за день:		41,29	47,7	180,18	1322,03

Стоимость меню 179 руб.