



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

03.10.2024г

МБДОУ
"Детский сад
№ 253"

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

день 9

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Самара

03.10.2024г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая
младшая группа

Диета: без диет

день 9



Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углевод ы г	Энергет ическая ценност ь г
--------------------	--------------	---------	--------	-------------	-----------------------------

Завтрак

КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,3	8,7	27,0	211,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2,3	6,7	15,1	130,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	4,5	15,0	118,9
Итого за прием пищи:		12,9	19,9	57,1	460,3

II Завтрак

ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,5	45,5
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,5	45,5

Обед

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	3,8
КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,5	8,7	9,5	135,1
ПЛОВ	150	14,2	14,5	34,8	325,1
ХЛЕБ "УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ" рж	46	3	0,4	19,5	93,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		20,9	23,6	73,2	592,7

Полдник

БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	6,0	6,8	41,2	248,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,3
Итого за прием пищи:		6,1	6,8	51,2	289,2

Ужин

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	39	0,6	0	3,6	17
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	12,2	10,5	21,3	228,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,2	0,3	27,6	130,4
ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200	0,1	0	14,8	59,8
Итого за прием пищи:		17,1	10,8	67,3	435,4
Всего за день:		57,4	61,5	258,3	1823,1

Стоимость меню 179 руб.

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергет ическая ценност ь г
--------------------	--------------	---------	--------	-------------	-----------------------------

Завтрак

КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,9	6,1	21,9	162,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2,3	6,4	15,1	127,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	4,5	16,1	123,8
Итого за прием пищи:		11,5	17,0	53,1	413,7

II Завтрак

ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,5	45,5
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,5	45,5

Обед

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	3,7
КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-	100	2,3	4,3	4,0	67,0
ПЛОВ	150	14,6	14,7	39,1	346,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,1	0,4	19,8	95,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,6	34,4
Итого за прием пищи:		20,2	19,4	72,2	546,8

Полдник

БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	55	5,3	6,6	32,0	210,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,3
Итого за прием пищи:		5,4	6,6	42,0	250,4

Ужин

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	40	0,6	0	3,6	17
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	13,0	11,9	21,7	244,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	56	4,2	0,3	27,9	131,6
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0	15,2	61,9
Итого за прием пищи:		17,9	12,2	68,4	455,4
Всего за день:		55,4	55,6	245,2	1711,8

Стоимость меню 179 руб