

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

04.04.2024г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день 9

Диета: без диет

Наименование блюда

Масса порции

белки г

Жиры г

углевод г

Энергетическая ценность г

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,2	8,7	25,9	207,1
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	6,8	16,0	135,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,6	130,6
Итого за прием пищи:		18,2	24,8	59,8	535,7

II Завтрак

ФРУКТ (ЯБЛОКО)	168	0,7	0,7	16,5	79
Итого за прием пищи:		0,7	0,7	16,5	79

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,9	2,2	5,1	45,8
РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,0	6,2	16,6	143,2
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	14,9	14,5	19,8	269,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,9	0,4	18,4	88,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,7
Итого за прием пищи:		22,7	23,3	68,6	581,8

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6,4	4,7	41,1	231,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		6,5	4,8	51,9	276,6

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	40	0,7	3,0	2,9	41,3
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	13,8	10,8	21,4	237,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,2	0,3	21,2	100,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	39,8
Итого за прием пищи:		17,8	14,1	55,4	418,6
Всего за день:		65,9	67,7	252,2	1891,7

Стоимость меню 179 руб.

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

04.04.2024г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день 9

Категория: первая младшая группа

Диета: без диет

Наименование блюда

масса порции

белки г

Жиры г

углевод г

Энергетическая ценность г

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,5	6,8	20,0	160,4
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	6,5	15,9	131,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,5	130,2
Итого за прием пищи:		16,5	22,6	53,7	485,2

II Завтрак

ФРУКТ (ЯБЛОКО)	167	0,7	0,7	16,5	78,9
Итого за прием пищи:		0,7	0,7	16,5	78,9

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	30	0,5	1,6	3,2	29,7
РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,6	3,9	12,1	99,8
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	14,5	13,8	16,4	248,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,9	0,4	18,4	88,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,8	35,5
Итого за прием пищи:		21,5	19,7	58,9	502,2

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	5,6	4,7	36,1	208,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		5,7	4,8	46,9	253,1

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	30	0,7	1,7	2,9	29,6
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	13,1	9,3	17,0	202,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,2	0,3	21	99,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	39,8
Итого за прием пищи:		17,1	11,3	50,8	371,3
Всего за день:		61,5	59,1	226,8	1690,7

Стоимость меню 179 руб.