

06.02.2024 г

Утверждаю

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

06.02.2024г

Утверждаю

Категория:сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

Категория: первая
Диета: без диет

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	------------	---------------------------

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

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,7	6,6	19,2	155,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,6	6,8	17,2	141,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,0	4,2	16,0	119,0
Итого за прием пищи:		11,3	17,6	52,4	415,9

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ (МОРКОВЬЮ)	30	0,4	2,8	2,5	37,7
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,1	5,4	11,4	109,8
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	13,5	12,2	34,7	302,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,3	16,8	81,1
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,7	0	15,4	65,0
Итого за прием пищи:		20,3	20,7	80,8	595,7

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	40	2,6	3,4	26	146
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,7
Итого за прием пищи:		2,6	3,4	34,7	180,7

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	6,5	2,7	3,1	63,5
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	1,1	2,4	6,8	53,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	2,7	0,2	17,9	84,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		10,4	5,4	38,6	246,5
Всего за день:		47,7	50,5	211,5	1502,8

Стоимость меню 179 руб

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ,МОЛОЧНАЯ	150	5	7,6	19,0	164,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,6	6,8	17,1	140,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,7	130,9
Итого за прием пищи:		12,1	19,1	53,8	435,6

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ (МОРКОВЬЮ)	30	0,4	2,9	2,7	38,7
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,4	4,5	11,4	102,8
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	13,3	13,1	34,8	310,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	17,2	72,5
Итого за прием пищи:		20,5	20,9	83,1	606,2

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	40	2,6	3,4	26	146
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,6	3,4	35,7	184,7

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	6,3	2,6	3,1	61,5
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,5	4,6	15,5	114,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,7	0,2	18	85
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		11,6	7,5	47,4	305,4
Всего за день:		49,9	54,3	225,0	1595,9

Стоимость меню 179 руб