



06.06.2023 г.

г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3 до 7 лет)

Диета: без диет

Наименование блюда	Масса порции	белк и г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность в г
--------------------	--------------	----------	--------	------------	-----------------------------

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,6	8,7	22,4	189,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,5	6,8	16,5	137,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,8	131,6
Итого за прием пищи:		12,6	20,2	56,7	459,0

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,7	0,1	13,2	56,1
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	13,2	56,1

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,9	2,2	5,1	45,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,1	6,9	9,0	118,0
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	14,2	12,5	38,3	319,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,5	0,5	22,3	107,1
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	17,2	72,7
Итого за прием пищи:		22,5	22,1	91,9	662,7

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		3	3,9	39,5	205,5

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	6,4	2,7	3,1	62,9
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,8	4,8	17	121,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,1	0,3	20,3	95,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		12,3	7,8	50,1	318,7
Всего за день:		51,1	54,1	251,4	1702,0

Стоимость меню

179 руб

МБОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

06.06.2023г

Утверждаю

Заведующий
В. В. КороткихКатегория: первая
Диета: без диет

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

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,2	6,2	16,8	140,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2,5	4,9	16,2	119,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,0	4,2	15,6	117,3
Итого за прием пищи:		10,7	15,3	48,6	376,9

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	131	0,7	0,1	13,2	56,2
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	13,2	56,2

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,9	2,2	5,1	46,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,0	6,5	6,9	104,7
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	14,1	12,7	38,4	323,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,5	0,5	22,2	106,8
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,7	0	15,2	64,5
Итого за прием пищи:		22,2	21,9	87,8	645,2

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	0	0	8,5	34,1
Итого за прием пищи:		2,3	2,9	30,8	159,2

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	6,5	2,5	3,2	61,6
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,5	4,9	15,5	115,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,1	0,3	20,4	95,9
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0	0	8	31,9
Итого за прием пищи:		12,1	7,7	47,1	305,3
Всего за день:		48,0	47,9	227,5	1542,8

Стоимость меню

179 руб