

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара  
07.09.2023

Утверждаю

Заведующий  
В. В. Коротких

Диета: без диет

день 4

| Наименование блюда                              | Масса порции | белки г | Жиры г | углеводы г | Энергетическая ценность г |
|-------------------------------------------------|--------------|---------|--------|------------|---------------------------|
| Завтрак                                         |              |         |        |            |                           |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                              | 200/5        | 6,3     | 8,7    | 27,1       | 211,4                     |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                             | 25           | 3,2     | 6,9    | 20,9       | 159,7                     |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                 | 180          | 4,1     | 4,4    | 14,9       | 117,1                     |
| Итого за прием пищи:                            |              | 13,6    | 20,0   | 62,9       | 488,2                     |
| II Завтрак                                      |              |         |        |            |                           |
| ФРУКТ                                           | 97           | 0,4     | 0,4    | 9,6        | 46                        |
| Итого за прием пищи:                            |              | 0,4     | 0,4    | 9,6        | 46                        |
| Обед                                            |              |         |        |            |                           |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО                         | 40           | 0,2     | 0      | 0,7        | 3,8                       |
| СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 200          | 4,7     | 7,4    | 9,7        | 131,4                     |
| ПЛОВ                                            | 150          | 13,7    | 14,0   | 35,1       | 320,7                     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 48           | 3,2     | 0,4    | 20,5       | 98,4                      |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     | 180          | 0       | 0      | 8,7        | 34,8                      |
| Итого за прием пищи:                            |              | 21,8    | 21,8   | 74,7       | 589,1                     |
| Полдник                                         |              |         |        |            |                           |
| БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ                              | 60           | 6,0     | 6,7    | 41,9       | 252,6                     |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                | 180          | 5       | 5,6    | 8,2        | 104,8                     |
| Итого за прием пищи:                            |              | 11,0    | 12,3   | 50,1       | 357,4                     |
| Ужин                                            |              |         |        |            |                           |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                 | 60           | 0,6     | 3,1    | 3,5        | 44,6                      |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                       | 70/50        | 19,5    | 9,0    | 5,7        | 182,2                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 41           | 3,2     | 0,3    | 20,9       | 98,5                      |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200          | 0       | 0      | 9,7        | 38,7                      |
| Итого за прием пищи:                            |              | 23,3    | 12,4   | 39,8       | 364,0                     |
| Всего за день:                                  |              | 70,1    | 66,9   | 237,1      | 1844,7                    |

Стоимость меню

179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара  
07.09.2023

Утверждаю

Заведующий  
В. В. Коротких

Категория: первая младшая  
Диета: без диет

день 4

| Наименование блюда                              | масса порции | белки г | жиры г | углеводы г | энергетическая ценность г |
|-------------------------------------------------|--------------|---------|--------|------------|---------------------------|
| Завтрак                                         |              |         |        |            |                           |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                              | 150          | 5,6     | 9,9    | 24,4       | 208,9                     |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                             | 20           | 3,3     | 6,8    | 21,8       | 162,1                     |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                 | 185          | 4,7     | 4,8    | 16,2       | 127,5                     |
| Итого за прием пищи:                            |              | 13,6    | 21,5   | 62,4       | 498,5                     |
| II Завтрак                                      |              |         |        |            |                           |
| ФРУКТ/СОК ФРУКТОВЫЙ                             | 96           | 0,4     | 0,4    | 9,5        | 45,5                      |
| Итого за прием пищи:                            |              | 0,4     | 0,4    | 9,5        | 45,5                      |
| Обед                                            |              |         |        |            |                           |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО                         | 40           | 0,2     | 0      | 0,7        | 3,6                       |
| СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 150          | 4,8     | 10,1   | 7,7        | 145,3                     |
| ПЛОВ                                            | 155          | 14,0    | 15,2   | 35,3       | 334,4                     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 46           | 3,1     | 0,4    | 19,8       | 95,2                      |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     | 180          | 0       | 0      | 9,7        | 38,7                      |
| Итого за прием пищи:                            |              | 22,1    | 25,7   | 73,2       | 617,2                     |
| Полдник                                         |              |         |        |            |                           |
| БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ                              | 80           | 9,5     | 10,1   | 44,7       | 308,9                     |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                | 180          | 5       | 5,6    | 8,2        | 104,8                     |
| Итого за прием пищи:                            |              | 14,5    | 15,7   | 52,9       | 413,7                     |
| Ужин                                            |              |         |        |            |                           |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                 | 60           | 0,6     | 3,2    | 3,7        | 46,4                      |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                       | 70/50        | 19,6    | 9,2    | 6,3        | 187,3                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 43           | 3,3     | 0,3    | 21,7       | 102,6                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200          | 0       | 0      | 9,7        | 38,7                      |
| Итого за прием пищи:                            |              | 23,5    | 12,7   | 41,4       | 375,0                     |
| Всего за день:                                  |              | 74,1    | 76,0   | 239,4      | 1949,9                    |

Стоимость меню

179руб