

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

07.12.2023г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

день 9

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углевод ы г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	-------------	---------------------------

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,2	8,7	25,9	207,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,2	6,7	14,7	127,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,7	130,9
Итого за прием пищи:		12,9	20,1	58,3	465,7

II Завтрак

ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,1	43,4
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,1	43,4

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,9	2,2	5,1	45,6
РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,1	6,4	16,5	144,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	12,7	11,9	16,8	225,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,4	0,3	15,5	74,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		20,1	20,8	62,6	524,7

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6,3	4,7	40,5	228,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		6,4	4,8	51,3	273,4

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	40	0,6	2,0	2,8	32,3
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	14,1	10,8	21,3	237,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	2,6	0,2	17,6	82,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		17,3	13,0	51,4	391,6
Всего за день:		57,1	59,1	232,7	1698,8

Стоимость меню

179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

07.12.2023г.

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	энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	-------------	---------------------------

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,5	6,7	19,5	156,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,2	6,7	14,7	127,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,7	130,9
Итого за прием пищи:		11,2	18,1	51,9	415,6

II Завтрак

ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,1	43,4
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,1	43,4

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	30	0,5	1	3,2	24,0
РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,6	4,3	12,6	107,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	12,6	11,9	16,5	223,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		19,1	17,5	56,3	463,5

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	5,2	4,5	31,7	187,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		5,3	4,6	42,5	232,3

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	30	0,6	2,0	2,7	31,8
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	13,0	8,2	17,2	195,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	2,6	0,2	17,6	82,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		16,2	10,4	47,2	348,5
Всего за день:		52,2	51,0	207,0	1503,3

Стоимость меню

179 руб