



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

08.10.2024 г.

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

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

Завтрак

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	3,4	6,6	16,8	139,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,1	6,6	13,9	123,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,0	4,2	15,7	117,9
Итого за прием пищи:		9,5	17,4	46,4	381,2

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	30	0,4	2,9	2,5	38,4
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,0	6,4	15,3	136,9
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	16,4	14,3	38,2	346,8
ХЛЕБ "УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ" рж	45	3	0,4	19	91,6
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,7	0	15,3	65,1
Итого за прием пищи:		24,5	24,0	90,3	678,8

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,6	34,6
Итого за прием пищи:		3	3,9	38,4	201,4

Ужин

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	34	0,5	0	2,8	13,5
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	15,5	12,9	21,4	262,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	0,2	18,7	88,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	10,2	42,7
Итого за прием пищи:		18,9	13,1	53,1	407,1
Всего за день:		59,0	61,8	233,2	1732,5

Стоимость меню 179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

08.10.2024 г.

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая
Диета: без диет

день

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

Завтрак

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	155	3,1	6,5	15,9	134,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,1	6,5	14,0	123,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,4	129,8
Итого за прием пищи:		9,7	17,7	47,3	388,2

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	30	0,4	3	2,5	38,5
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,4	3,9	11,1	94,9
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	16,2	15,0	35,5	341,1
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.	45	3	0,4	18,9	91
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	17,3	73,3
Итого за прием пищи:		23,8	22,3	85,3	638,8

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

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	35	0,5	0	2,8	13,5
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	15,7	13,2	21,6	266,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	0,2	18,7	88,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	10,2	42,6
Итого за прием пищи:		19,1	13,4	53,3	410,7
Всего за день:		58,7	60,7	230,4	1707,2

Стоимость меню 179 руб