

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
09.01.2023

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3-7 лет)
Диета: без диеты

МБДОУ
Детский сад
№ 253
г.о. Самара

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

Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	200/5		5,9	8,8	25,3	203,7
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,1	4,6	0,3	63
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		2	6,6	13,7	122,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,5	4,7	17,9	131,9
Итого за прием пищи:			17,5	24,7	57,2	520,7

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	100		0,1	0	7,1	29,3
Итого за прием пищи:			0,1	0	7,1	29,3

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40		0,7	3	4,1	47,6
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	200		3,4	2,0	14,3	90,4
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80		10,3	6,2	46,9	284,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	33		2,2	0,3	14,3	69
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0	0	8,6	34,6
Итого за прием пищи:			16,6	11,5	88,2	526,4

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40		5,0	3,9	14	112,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:			5,0	3,9	23,7	150,9

Ужин

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	18		0,1	0	0,3	2,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,4	5,3	23,2	154,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		1,1	0,1	7	33
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200		0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:			4,7	5,4	40,8	232,8
Всего за день:			43,9	45,5	217,0	1460,1

Стоимость меню 179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
09.01.2023

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа
Диета: без диеты

день 1

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

Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"	150	5,8	8,8	25,2	203,0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	2,1	6,6	13,7	122,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,2	4,4	16,2	121,2
Итого за прием пищи:		17,2	24,4	55,4	509,9

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	100		0	0	6,9	28,1
Итого за прием пищи:			0	0	6,9	28,1

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40		0,7	2	4,0	38,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	150		3,1	1,9	11,8	78,1
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80		10,0	6,9	46,9	290,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	34		2,3	0,3	14,4	69,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:			16,1	11,1	85,8	510,3

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40		5,0	3,9	14,1	112,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:			5,0	3,9	23,8	151,2

Ужин

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	17		0,1	0	0,3	2,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,4	5,3	23,2	154,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		1,1	0,1	7	33
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200		0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:			4,7	5,4	40,8	232,5
Всего за день:			43,0	44,8	212,7	1432,0

Стоимость меню 179 руб