



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

09.01.2024 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

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	26	0,5	2,4	2	31,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	2,1	3,5	13,7	94,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2	6,6	13,3	120,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,0	4,2	15,6	117,4
Итого за прием пищи:		8,6	16,7	44,6	363,8

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,6	0,1	11,2	47,5
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,2	47,5

Обед

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	35	0,4	0	2,2	10,7
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,1	5,0	11,4	104,6
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	13,6	12,9	36,8	317,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,1	0,3	13,4	64,6
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,6	0	14,5	61,6
Итого за прием пищи:		19,8	18,2	78,3	559,3

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

КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5	7,5	19	163,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	2,3	0,2	15,3	72,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		7,4	7,8	45,2	281,5
Всего за день:		39,4	46,7	217,7	1453,5

Стоимость меню 179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

09.01.2024 г.

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая

Диета: без диет

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

Завтрак

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	26	0,5	2,4	2,1	32
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	2,1	3,4	13,7	93,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2	6,8	13,2	121,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,8	131,5
Итого за прием пищи:		9,1	17,3	46,8	378,9

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	99	0,6	0,1	11,2	47,5
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,2	47,5

Обед

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	35	0,4	0	2,2	10,7
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,4	4,0	11,3	96,6
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	14,1	12,9	38,6	327,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,1	0,3	13,4	64,6
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,6	0	15,7	66,2
Итого за прием пищи:		20,6	17,2	81,2	565,8

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

КАША ОВСЯНАЯ, МОЛОЧНАЯ	150	5	7,5	19,0	163,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,2	15,4	72,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		7,4	7,8	45,2	281,5
Всего за день:		40,7	46,3	223,9	1479,2

Стоимость меню 179 руб