

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
09.02.2023

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет

день 4

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

Завтрак

КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,8	9,9	28,0	229,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2,7	6,8	17,9	143,9
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,8	5,0	15,8	128,1
Итого за прием пищи:		14,3	21,7	61,7	501,4

II Завтрак

ФРУКТ (яблоко)	193	1,5	0,4	14,5	73,5
Итого за прием пищи:		1,5	0,4	14,5	73,5

Обед

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	32	0,3	0	0,5	4,2
СУП ОВОЩНОЙ со сметаной на мясном бульоне	200	5,2	6,4	10,3	127,2
ПЛОВ	150	19,4	21,5	35,3	412,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	3,8	0,5	24,1	115,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		28,7	28,4	78,9	694,9

Полдник

БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	6,4	11,0	42,4	292,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20	85,2
Итого за прием пищи:		7,4	11,2	62,4	377,5

Ужин

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	5,0	4,9	67,4
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	24,3	11,0	5,7	218,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	64	4,9	0,4	32,4	152,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		30,1	16,4	52,7	477,3
Всего за день:		82,0	78,1	270,2	2124,6

Стоимость меню

179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.
09.02.2023

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет

день 4

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

Завтрак

КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,7	6,3	20,1	155,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2,7	7,0	18,0	145,9
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	4,5	15,3	120,6
Итого за прием пищи:		11,7	17,8	53,4	422,4

II Завтрак

ФРУКТ (яблоко)	193	1,5	0,4	14,5	73,5
Итого за прием пищи:		1,5	0,4	14,5	73,5

Обед

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	32	0,3	0	0,5	4,2
СУП ОВОЩНОЙ со сметаной на мясном бульоне	150	3,9	5,1	8,2	101,2
ПЛОВ	150	19,3	19,4	35,0	390,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	3,7	0,5	23,9	115,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9	36
Итого за прием пищи:		27,2	25,0	76,6	646,9

Полдник

БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,8	7,1	38,3	241,2
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20	85,2
Итого за прием пищи:		6,8	7,3	58,3	326,4

Ужин

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	54,8
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	24,2	9,2	5,6	201,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	64	4,9	0,4	32,3	152,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		30,0	13,2	52,5	447,2
Всего за день:		77,2	63,7	255,3	1916,4

Стоимость меню

179руб