



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
09.02.2024

Утверждено

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (3-6 лет)

Диета: без diet

день 10

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

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПНОЙ МАННОЙ	140	18,6	15,2	22,3	302,2
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,6	1,5	4,0	31,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,9	6,9	18,8	148,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,8	16,5	119,4
Итого за прием пищи:		26,7	27,4	61,6	601,7

II Завтрак

ФРУКТ (ЯБЛОКО)	113	0,5	0,5	11,2	53,5
Итого за прием пищи:		0,5	0,5	11,2	53,5

Обед

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	19	0,2	0	0,3	2,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, СО СМЕТАНОЙ	200	5,2	9,3	20,5	190,5
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	17,0	20,8	14,4	312,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,3	92,6
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	10,0	41,7
Итого за прием пищи:		25,5	30,5	64,5	639,7

Полдник

ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,7	150
ЙОГУРТ	189	3,8	2,8	5,7	91,1
Итого за прием пищи:		6,2	4,7	36,4	241,1

Ужин

КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,5	7,7	26,5	202,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	54	3,4	0,3	22,4	105,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		9,9	8,0	58,6	346,8
Всего за день:		68,8	71,1	232,3	1882,8

Стоимость меню 179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
09.02.2024

Утверждено

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: старшая группа

Диета: без diet

день 10

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

Завт

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПНОЙ МАННОЙ	120	18,2	13,3	20,3	276,4
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,6	1,8	3,5	31,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,9	6,6	18,7	146,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,4	3,7	16,4	116,7
Итого за прием пищи:		26,1	25,4	58,9	571,2

II Завтрак

ФРУКТ (ЯБЛОКО)	114	0,5	0,5	11,2	53,8
Итого за прием пищи:		0,5	0,5	11,2	53,8

Обед

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	18	0,1	0	0,3	2,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, СО СМЕТАНОЙ	150	4,8	8,7	15,1	161,0
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	17,2	21,4	13,8	316,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	91,8
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	8,4	35,2
Итого за прием пищи:		25,2	30,5	56,7	606,8

Полдник

ПРЯНИКИ	41	2,5	2	31,3	152,5
ЙОГУРТ	190	3,8	2,9	5,7	91,4
Итого за прием пищи:		6,3	4,9	37,0	243,9

Ужин

КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,2	5,0	17,3	132,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,5	0,3	22,7	107,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		7,7	5,3	49,7	278,2
Всего за день:		65,8	66,6	213,5	1753,9

Стоимость меню 179 руб