



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая
Диета: без диет



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая
Диета: без диет

Наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
--------------------	--------------	---------	--------	------------	------------------------------

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,5	10,0	32,4	247,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,4	9,2	15,1	152,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	4,8	5,0	17,7	135,0
Итого за прием пищи:		13,7	24,2	65,2	535,1

II Завтрак

ЯБЛОКИ	67	0,3	0,3	6,6	31,6
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	6,6	31,6

Обед

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	35/2	0,4	1,9	0,9	23,9
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/2/11	2,7	7,0	12,6	128,4
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	9,4	9,2	3,3	133,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,4	5,7	21,7	151,2
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,4	0,5	21,8	104,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/13	0	0	12,6	50,2
Итого за прием пищи:		19,3	24,3	72,9	592,5

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	45/10/7	5,5	10,5	15,2	179,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,1	0	10,79	43,54
Итого за прием пищи:		5,9	10,5	25,99	222,54

Ужин

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25	0,5	2,3	2	30,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	3,3	4,4	21	137,0
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	23	1,8	0,1	11,8	55,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,4	44,0
Итого за прием пищи:		5,7	6,8	45,2	266,8
Всего за день:		44,9	66,1	215,8	1648,5

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,4	7,5	23,9	180,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,6	11,6	112,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,6	3,7	14,9	108,0
Итого за прием пищи:		9,8	17,8	50,4	401,4

II Завтрак

ЯБЛОКИ	67	0,3	0,3	6,6	31,5
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	6,6	31,5

Обед

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,2	1,4	0,6	16,0
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	100/4/4	1,5	4,6	6,6	75,7
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	9,4	9,2	3,1	132,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100/4	2,0	3,8	14,5	101,4
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/13	0	0	12,4	49,8
Итого за прием пищи:		15,1	19,3	49,9	436,7

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	40	4	6,3	13,4	127,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,1	0	10,7	43,54
Итого за прием пищи:		4,1	6,3	24,1	170,74

Ужин

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25	0,5	2,2	1,9	29,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/4	2,8	3,3	18,2	115,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,5	0,3	22,7	107,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180/9	0,1	0	9,2	38,8
Итого за прием пищи:		6,9	5,8	52,0	290,5
Всего за день:		36,2	49,5	183,09	1330,8

Стоимость 210руб

Стоимость 210 руб