



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
09.12.2024 № 253
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
09.12.2024
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких



Дieta: без диет					
день 1					
Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	30	0,5	0,9	2,3	19,6
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85/3	8,1	9,8	1,5	127,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,2	6,7	14,7	127,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,5	130,3
Итого за прием пищи:		15,3	22,1	36,0	404,7
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7	0,1	0	8,9	37,1
Итого за прием пищи:		0,1	0	8,9	37,1
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	3,8	36,0
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/4	4,6	4,4	15,2	118,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	70	8,4	9,5	3,4	132,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,8	5,2	30,7	196,6
ХЛЕБ "УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ" рж	53	3,5	0,5	22,7	109,2
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,1	0	10,9	43,79
Итого за прием пищи:		24,1	21,5	86,7	636,39
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	45/10/5	4,5	7,2	15,1	143,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		4,5	7,2	23,8	178,7
Ужин					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	26	0,2	0	0,5	3,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170/4	3,1	4,5	20,1	132,4
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	27	2,1	0,2	13,9	65,8
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ с/м	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		5,5	4,7	44,8	244,7
Всего за день:		49,5	55,5	200,2	1501,59

Стоимость меню 179 руб

Дieta: без диет					
день 1					
Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергети ческая ценност ь г
Завтрак					
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	30	0,5	0,8	2,2	18,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	6,1	7,3	1,0	94,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,3	6,8	14,8	129,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	16,2	113,8
Итого за прием пищи:		12,5	18,6	34,2	356,1
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7	0,1	0	9,4	39,1
Итого за прием пищи:		0,1	0	9,4	39,1
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,4	2,7	25,5
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/3	3,5	3,1	11,4	87,1
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	60	7,3	10,7	5,0	145,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,1	4,2	23,5	152,7
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж	25	1,7	0,2	10,6	51
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,1	0	10,6	42,59
Итого за прием пищи:		18,1	19,6	63,8	504,09
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	40/10/5	4,4	6,6	14	133,6
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9	36
Итого за прием пищи:		4,4	6,6	23	169,6
Ужин					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	26	0,2	0	0,4	3,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/3	2,7	3,4	17,7	112,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	35	2,7	0,2	17,6	82,9
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	10,3	42,9
Итого за прием пищи:		5,7	3,6	46,0	241,8
Всего за день:		40,8	48,4	176,4	1310,69

Стоимость меню 179 руб.