



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

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

КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,6	8,7	22,3	189,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,9	6,5	12,5	116,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,3	129,4
Итого за прием пищи:		11,9	19,9	52,1	435,8
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	110	0,6	0,1	11,1	47,5
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,1	47,5
Обед					
САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,6	4	3,2	51,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ, на мясо-костном бульоне	200	3,8	4,9	14,1	118,9
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	14,4	17,3	38,2	365,2
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.0,65кг	39	2,5	0,3	16,3	78,5
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,7	0	16,6	70,1
Итого за прием пищи:		22,0	26,5	88,4	684,5
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	34	2,5	3,3	25,3	141,7
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,3	35,0	180,4
Ужин					
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	40	0,6	0	3,2	15,4
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70/50	16,6	11,4	5,7	191,1
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	49	3,1	0,3	20,1	95
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,8	39,6
Итого за прием пищи:		20,4	11,7	38,8	341,1
Всего за день:		57,4	61,5	225,4	1689,3

Стоимость меню 179 руб.



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

10.09.2024г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая
Диета: без диет

день

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

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,2	7,4	16,3	149,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,9	7,0	12,6	120,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,7	3,7	16,4	114,7
Итого за прием пищи:		9,8	18,1	45,3	385,1
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	110	0,6	0,1	11,1	47,3
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,1	47,3
Обед					
САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	30	0,6	2,5	2,3	34,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ на мясо-костном бульоне	130	3,5	5,4	12,1	114,5
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	85	15,4	15,9	37,9	354,4
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.0,65кг	38	2,5	0,3	15,9	76,5
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,7	0	15,9	66,8
Итого за прием пищи:		22,7	24,1	84,1	646,7
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	0	0	7,3	29
Итого за прием пищи:		2,3	2,9	29,6	154,1
Ужин					
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	35	0,5	0	2,9	13,9
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70/50	16,8	11,1	5,7	188,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с.0,60кг	42	3,2	0,3	21,3	100,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,8	39,6
Итого за прием пищи:		20,6	11,4	39,7	342,9
Всего за день:		56,0	56,6	209,8	1576,1

Стоимость 179 руб.