



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

10.10.2024г.

МБДОУ

"Детский сад

№ 253"

г.о. Самара

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

Наименование блюда

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день 9

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углевод ы г	Энергет ическая ценност ь г
--------------------	--------------	---------	--------	-------------	-----------------------------

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,7	6,6	19,8	157,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2	6,5	13,2	119,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,4	129,8
Итого за прием пищи:		11,2	17,8	50,4	406,6
II Завтрак					
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	85	0,3	0,3	8,4	40,4
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	8,4	40,4
Обед					
ИКРА ОВОЩНАЯ	30	0,5	1,5	3,2	28,7
РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,5	3,9	12,2	100,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11,3	11,5	16,4	214,4
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.	43	2,9	0,4	18,6	89,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,9	35,7
Итого за прием пищи:		18,2	17,3	59,3	468,8
Полдник					
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	5,0	4,3	31,8	185,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,1	0	10,2	42,6
Итого за прием пищи:		5,1	4,3	42,0	228,1
Ужин					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	30	0,7	1,6	2,8	27,9
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	75/50	13,0	8,2	5,9	149,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,7	0,2	17,9	84,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,2
Итого за прием пищи:		16,5	10,0	36,6	302,6
Всего за день:		51,3	49,7	196,7	1446,5

Стоимость меню 179 руб.

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Самара

10.10.2024г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день 9

Наименование блюда	масса порци и	белки г	жиры г	углевод ы г	энергет ическая ценност ь г
--------------------	---------------	---------	--------	-------------	-----------------------------

Завтр ак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,7	6,6	19,8	157,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2	6,5	13,2	119,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,4	129,8
Итого за прием пищи:		11,2	17,8	50,4	406,6
II Завтрак					
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	85	0,3	0,3	8,4	40,4
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	8,4	40,4
Обед					
ИКРА ОВОЩНАЯ	30	0,5	1,5	3,2	28,7
РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,5	3,9	12,2	100,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11,3	11,5	16,4	214,4
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.	43	2,9	0,4	18,6	89,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,9	35,7
Итого за прием пищи:		18,2	17,3	59,3	468,8
Полдник					
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	5,0	4,3	31,8	185,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,1	0	10,2	42,6
Итого за прием пищи:		5,1	4,3	42,0	228,1
Ужин					
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	30	0,7	1,6	2,8	27,9
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	75/50	13,0	8,2	5,9	149,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,7	0,2	17,9	84,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,2
Итого за прием пищи:		16,5	10,0	36,6	302,6
Всего за день:		51,3	49,7	196,7	1446,5

Стоимость менн 179 руб

