

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

11.01.2024г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день 9

Диета: без диет

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углевод ы г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	-------------	---------------------------

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,2	8,8	25,9	207,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	6,8	15,6	132,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,8	131,4
Итого за прием пищи:		13,1	20,3	59,3	471,6

II Завтрак

ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,2	44
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,2	44

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,9	2,2	5,1	45,3
РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,0	6,4	16,5	145,2
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,3	13,0	16,4	236,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,6	0,3	16,3	78,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	35
Итого за прием пищи:		20,8	21,9	63,0	540,5

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	5,7	4,6	37,1	212,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		5,8	4,7	47,9	257,4

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	40	0,7	2,0	2,8	32,8
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	13,5	11,7	21,3	244,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	2,8	0,2	18,6	88
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		17,0	13,9	52,4	404,4
Всего за день:		57,1	61,2	231,8	1717,9

Стоимость меню

179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

11.01.2024г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день 9

Категория: первая младшая

группа

Диета: без диет

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	-------------	---------------------------

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,6	6,4	19,3	154,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	7	15,5	134,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,6	130,6
Итого за прием пищи:		11,4	18,1	52,4	418,9

II Завтрак

ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,2	44
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,2	44

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	30	0,5	1,7	3,2	30,9
РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,5	4,4	12,0	104,8
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,3	13,0	16,4	237,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,3	16,6	79,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,8	35,2
Итого за прием пищи:		19,9	19,4	57,0	487,8

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	65	5,2	4,8	32,2	193,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,1	0,1	10,8	45,1
Итого за прием пищи:		5,3	4,9	43,0	238,3

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	30	0,7	1,8	2,7	30,3
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	12,3	9,1	17,1	200,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	54	2,8	0,2	18,6	87,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		15,8	11,1	48,1	357,3
Всего за день:		52,8	53,9	209,7	1546,3

Стоимость меню

179 руб