

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
11.03.2024
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (Смарт-меню)

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

Завтрак

КАША "ДРУЖБА"	200/5	5,9	8,9	25,3	204,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,9	6,6	12,4	116,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,5	130,4
Итого за прием пищи:		12,3	20,2	55,2	450,7

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	100	0	0	6,7	27,5
Итого за прием пищи:		0	0	6,7	27,5

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	40	0,6	1,9	3,7	35,1
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ	200	8,9	5,6	25,4	186,9
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	60	9,6	12,9	4,8	173,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,2	4,0	23,6	151,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	13	62,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,9
Итого за прием пищи:		26,3	24,7	79,2	644,1

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,1	4,3	12,6	109,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,1	4,3	22,3	148,5

Ужин

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,8	32,2
НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ	200	0,1	0	9,9	41,0
Итого за прием пищи:		4,5	5,4	38,5	222,1
Всего за день:		48,2	54,6	201,9	1492,9

Стоимость 179 р

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
11.03.2024
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет

день 1

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

Завтрак

КАША "ДРУЖБА"	150	5,8	9,1	25,4	206,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1,9	6,8	12,4	118,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	16,1	120,9
Итого за прием пищи:		11,8	20,3	53,9	446,0

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	100	0	0	7,1	29,4
Итого за прием пищи:		0	0	7,1	29,4

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	30	0,4	1,3	2,9	25,3
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ	150	9,5	5,8	26,4	195,3
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	60	9,6	12,9	4,8	173,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,2	4,0	23,8	152,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	13	62,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9	36,1
Итого за прием пищи:		26,7	24,3	79,9	644,9

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,1	4,3	12,7	110,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,1	4,3	22,4	149,4

Ужин

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	31,6
НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ	200	0,1	0	9,9	41,0
Итого за прием пищи:		4,5	5,6	38,4	223,8
Всего за день:		48,1	54,5	201,7	1493,5

Стоимость 179 р