



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
11.04.2024

Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет

день 4

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,3	8,7	27,1	211,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2,4	6,7	15,5	132,4
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	3,6	15,2	110,5
Итого за прием пищи:		12,9	19,0	57,8	454,1
II Завтрак					
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	194	0,8	0,8	19	91,2
Итого за прием пищи:		0,8	0,8	19	91,2
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	38	0,3	0	0,7	5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,7	6,5	9,9	119,0
ПЛОВ	150	14,9	15,2	34,8	335,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,2	82,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	35
Итого за прием пищи:		21,6	22,1	71,3	577,1
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	6,0	6,7	41,9	251,8
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		6,1	6,7	52,2	294,8
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	54,8
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	20,2	9,1	5,7	185,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,1	0,3	20,6	97,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	39,8
Итого за прием пищи:		24,3	13,0	41,1	377,0
Всего за день:		65,7	61,6	241,4	1794,2

Стоимость меню

179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
11.04.2024

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая младшая
Диета: без диет

день 4

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность ккал
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,7	6,8	21,0	163,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2,4	6,4	15,5	129,7
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	3,6	15,3	110,9
Итого за прием пищи:		11,3	16,8	51,8	404,5
II Завтрак					
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	194	0,8	0,8	19	91,3
Итого за прием пищи:		0,8	0,8	19	91,3
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	38	0,3	0	0,7	5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,0	5,9	6,3	93,6
ПЛОВ	150	14,8	14,9	35,1	333,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,8	35,5
Итого за прием пищи:		20,7	21,2	67,9	548,8
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	55	5,0	5,9	32,1	201,9
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	42,9
Итого за прием пищи:		5,1	5,9	42,4	244,8
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,6	2,4	26,3
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/50	19,8	8,1	5,3	173,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,1	0,3	20,5	96,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	39,8
Итого за прием пищи:		23,4	10,0	38,1	336,5
Всего за день:		61,3	54,7	219,2	1625,9

Стоимость меню

179руб