

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

11.05.2023г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

день 9

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

## Завтрак

|                            |     |      |      |      |       |
|----------------------------|-----|------|------|------|-------|
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ        | 200 | 6,2  | 8,7  | 25,9 | 206,9 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ        | 40  | 2,1  | 6,6  | 13,9 | 123,6 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 4,5  | 4,7  | 17,6 | 130,8 |
| Итого за прием пищи:       |     | 12,8 | 20,0 | 57,4 | 461,3 |

## II Завтрак

|                       |     |     |   |     |      |
|-----------------------|-----|-----|---|-----|------|
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ | 150 | 0,1 | 0 | 9,3 | 38,7 |
| Итого за прием пищи:  |     | 0,1 | 0 | 9,3 | 38,7 |

## Обед

|                                                  |     |      |      |      |       |
|--------------------------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ             | 40  | 0,5  | 2,3  | 2,4  | 33,6  |
| РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 4,0  | 6,3  | 16,4 | 142,5 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                              | 150 | 16,4 | 15,5 | 16,4 | 271,3 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 45  | 3    | 0,4  | 19,3 | 93,1  |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                                  | 200 | 0,1  | 0,1  | 25,5 | 103,6 |
| Итого за прием пищи:                             |     | 24,0 | 24,6 | 80,0 | 644,1 |

## Полдник

|                      |     |     |      |       |       |
|----------------------|-----|-----|------|-------|-------|
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ    | 70  | 6,3 | 4,7  | 40,4  | 228,5 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ        | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,82 | 77,4  |
| Итого за прием пищи: |     | 7,2 | 4,88 | 58,22 | 305,9 |

## Ужин

|                                            |     |      |       |        |        |
|--------------------------------------------|-----|------|-------|--------|--------|
| САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО | 40  | 0,8  | 2,0   | 3,6    | 36,5   |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                              | 150 | 13,9 | 11,8  | 21,3   | 245,6  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 54  | 2,9  | 0,2   | 19,3   | 90,9   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                              | 200 | 0    | 0     | 9,7    | 38,7   |
| Итого за прием пищи:                       |     | 17,6 | 14,0  | 53,9   | 411,7  |
| Всего за день:                             |     | 61,7 | 63,48 | 258,82 | 1861,7 |

Стоимость меню

179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

11.05.2023г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа

Диета: без диет

день 9

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

## Завтрак

|                            |     |      |      |      |       |
|----------------------------|-----|------|------|------|-------|
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ        | 150 | 4,5  | 6,8  | 20,0 | 160,4 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ        | 40  | 2,1  | 6,3  | 13,9 | 121,0 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 4,5  | 4,7  | 17,5 | 130,2 |
| Итого за прием пищи:       |     | 11,1 | 17,8 | 51,4 | 411,6 |

## II Завтрак

|                       |     |     |   |     |      |
|-----------------------|-----|-----|---|-----|------|
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ | 150 | 0,1 | 0 | 9,1 | 37,9 |
| Итого за прием пищи:  |     | 0,1 | 0 | 9,1 | 37,9 |

## Обед

|                                                  |     |      |      |      |       |
|--------------------------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ             | 40  | 0,5  | 2,4  | 2,4  | 34,0  |
| РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 3,6  | 5,7  | 12,2 | 117,9 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                              | 150 | 16,4 | 15,3 | 16,4 | 270,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 45  | 3    | 0,4  | 19,1 | 91,8  |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                                  | 200 | 0,1  | 0,1  | 25,6 | 104,2 |
| Итого за прием пищи:                             |     | 23,6 | 23,9 | 75,7 | 617,9 |

## Полдник

|                      |     |     |     |      |       |
|----------------------|-----|-----|-----|------|-------|
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ    | 75  | 6,2 | 5,1 | 36,9 | 218,0 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ        | 173 | 0,9 | 0,2 | 17,5 | 74,5  |
| Итого за прием пищи: |     | 7,1 | 5,3 | 54,4 | 292,5 |

## Ужин

|                                            |     |      |      |       |        |
|--------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО | 40  | 0,8  | 1,7  | 3,6   | 33,4   |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                              | 150 | 14,2 | 12,1 | 21,5  | 251,1  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 55  | 3    | 0,2  | 19,5  | 91,9   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                              | 200 | 0    | 0    | 9,7   | 38,7   |
| Итого за прием пищи:                       |     | 18,0 | 14,0 | 54,3  | 415,1  |
| Всего за день:                             |     | 59,9 | 61,0 | 244,9 | 1775,0 |

Стоимость меню

179 руб