

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
11.11.2024
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3-6 лет)
Диета: без диеты

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	70	1,2	2,1	5,6	46,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,1	14,7	1,5	170,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/9	2	9,0	13,1	141,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/100	4,5	4,7	17,4	129,9
Итого за прием пищи:		15,8	30,5	37,6	487,9
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7	0,1	0	10,2	42,3
Итого за прием пищи:		0,1	0	10,2	42,3
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	3,8	36,1
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,8	5,6	15,5	133,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	70	10,7	11,9	3,4	164,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,8	5,1	30,7	196,2
ХЛЕБ "УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ" рж	43	2,9	0,4	18,5	89,1
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,11	0	10,83	43,86
Итого за прием пищи:		26,01	24,9	82,73	662,26
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	45/11/5	4,9	7,7	15,1	149,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,9
Итого за прием пищи:		4,9	7,7	23,8	184,8
Ужин					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	26	0,2	0	0,4	3,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,3	5,5	22,1	150,7
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	49	3,8	0,3	24,9	117,7
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ с/м	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		7,4	5,8	57,7	314,7
Всего за день:		54,21	68,9	212,03	1691,96

Стоимость меню 179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
11.11.2024
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диеты

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергети ческая ценност ь г
Завтрак					
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	65	1,1	2,3	5,4	47,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	6,1	11,9	1,0	136,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,6	11,6	112,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	3,7	3,7	16,6	115,6
Итого за прием пищи:		12,7	24,5	34,6	411,6
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7	0,1	0	10,5	43,5
Итого за прием пищи:		0,1	0	10,5	43,5
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,4	2,7	25,5
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	150/8	5,1	5,7	11,7	120,6
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	60	9,7	13,2	5,0	177,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,1	4,2	23,5	162,7
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж	25	1,7	0,2	10,6	51
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,11	0	10,63	42,76
Итого за прием пищи:		22,11	24,7	64,13	569,76
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	35/8/4	3,8	6,1	12,5	121,5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9	36
Итого за прием пищи:		3,8	6,1	21,5	157,5
Ужин					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,9	5,2	18,9	133,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	35	2,7	0,2	17,6	82,9
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	10,3	42,9
Итого за прием пищи:		5,9	5,4	47,2	262,7
Всего за день:		44,61	60,7	177,93	1445,06

Стоимость меню 179 руб.