



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
12.01.2023

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
12.01.2023

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет						Диета: без диет					
день 4						день 4					
Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г	Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак						Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,3	8,7	27,1	211,9	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150/5	6,0	8,9	23,4	197,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2,6	9,3	16,3	158,6	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2,6	9,3	16,1	157,7
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	4,7	15,2	122,5	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,0	5,2	15,9	130,5
Итого за прием пищи:		13,4	22,7	58,6	493,0	Итого за прием пищи:		13,6	23,4	55,4	485,4
II Завтрак						II Завтрак					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	120	3,4	3,7	5,4	69,8	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,4	3,7	5,4	69,8
Итого за прием пищи:		3,4	3,7	5,4	69,8	Итого за прием пищи:		3,4	3,7	5,4	69,8
Обед						Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	23	0,2	0	0,4	3	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	23	0,2	0	0,4	3
СУП ОВОЩНОЙ со сметаной на мясном бульоне	200	4,4	5,6	8,9	110,8	СУП ОВОЩНОЙ со сметаной на мясном бульоне	150	4,3	5,6	8,8	110,0
ПЛОВ	150	11,2	12,0	34,9	290,5	ПЛОВ	150	11,0	12,5	34,6	294,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,3	0,3	14,7	70,8	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,3	0,3	14,4	69,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,8	35,2	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		18,1	17,9	67,7	510,3	Итого за прием пищи:		17,8	18,4	66,9	511,7
Полдник						Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	6,2	9,9	42,3	280,9	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	65	6,6	7,3	41,9	258,8
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,1	0,2	21,1	89,8	СОК ФРУКТОВЫЙ	199	1,1	0,2	21	89,7
Итого за прием пищи:		7,3	10,1	63,4	370,7	Итого за прием пищи:		7,7	7,5	62,9	348,5
Ужин						Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	5,0	4,9	67,7	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	4,0	4,9	58,1
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	16,3	8,9	5,7	167,6	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	16,1	8,9	5,5	165,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	0,3	23,2	109,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	0,3	23,1	108,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		20,7	14,2	43,5	383,4	Итого за прием пищи:		20,5	13,2	43,2	371,2
Всего за день:		62,9	68,6	238,6	1827,2	Всего за день:		63,0	66,2	233,8	1786,6

Стоимость меню

179 руб

Стоимость меню

179руб