

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

12.12.2023

Утверждаю

Заведующий
В. В. КороткихКатегория: сад, дошкольный
Диета: без диеты

г.о. Самара

день 2

Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность ккал
--------------	---------	--------	------------	------------------------------

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200/5	6,7	8,2	27,8	211,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,7	6,9	17,5	142,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,1	16,9	124,0
Итого за прием пищи:		14,3	19,2	62,2	478,2

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	99	0,6	0,1	11,6	49,7
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,6	49,7

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	31	0,6	2,8	2,4	37,7
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,4	6,5	12,9	127,1
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	13,9	14,0	8,6	214,5
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3	3,47	21,25	127,82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	18,2	87,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		23,7	27,17	72,05	629,22

Полдник

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	35	5,78	2,89	51,52	254,65
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,78	2,89	61,22	293,35

Ужин

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	115	17,9	8,2	14,3	203,1
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,4	2,4	3,2	36,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17	80,1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,8	80,2
Итого за прием пищи:		21,4	11,0	51,3	399,5
Всего за день:		65,78	60,36	258,37	1849,97

Стоимость 179 р

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

12.12.2023

Утверждаю

Заведующий
В. В. КороткихКатегория: сад, дошкольный
Диета: без диеты

г.о. Самара

день 2

Наименование блюда	масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность ккал
--------------------	--------------	---------	--------	------------	------------------------------

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	150	5	6,2	21,1	160,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,6	6,8	17,3	140,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,0	16,9	123,8
Итого за прием пищи:		12,5	17,0	55,3	425,2

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,6	0,1	11,6	49,8
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,6	49,8

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	31	0,6	2,8	2,4	37,4
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100	2,6	5,7	6,5	91,4
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	13,8	14,0	9,0	216,0
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3	3,47	21,25	127,82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,9	0,4	18,3	87,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,9	35,7
Итого за прием пищи:		22,9	26,37	66,35	596,22

Полдник

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	35	6,37	4,06	51,75	267,93
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,37	4,06	61,45	306,63

Ужин

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	115	18,2	8,7	14,5	208,4
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,4	2,4	3,4	38,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17	80,1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,9	81,1
Итого за прием пищи:		21,7	11,5	51,8	407,7
Всего за день:		64,07	59,03	246,50	1785,55

Стоимость 179 р