



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

13.02.2025г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: фд (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

день 9

Наименование блюда	Масса порции	Жиры г	углевод ы г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	--------	-------------	---------------------------

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180/5	7,1	8,2	31,4	229,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,3	9,2	14,3	148,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,13	0	10,07	41,22
Итого за прием пищи:		9,53	17,4	55,77	418,52

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	130	0,7	0,1	12,7	54,2
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	12,7	54,2

Обед

ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,8	1,9	4,8	41,4
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	2,7	6,4	17,8	144,3
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	12,6	12,5	19,1	240,4
ХЛЕБ ржано-пшеничный	34	2,3	0,3	14,8	71,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		18,4	21,1	66,2	535,9

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6,6	5,0	41,0	234,4
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/11	0,1	0	11,2	46,7
Итого за прием пищи:		6,7	5,0	52,2	281,1

Ужин

ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,2	0	0,4	3
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	9,4	7,6	2,6	117,3
КАША ПШЕННАЯ	100/3	2,8	3,6	15,9	107,2
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	36	2,7	0,2	17,6	82,8
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,11	0	10,83	43,78
Итого за прием пищи:		15,21	11,4	47,33	354,08
Всего за день:		50,54	55,0	234,20	1643,80

Стоимость 179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Самара

13.02.2025г.

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 г
--------------------	--------------	---------	--------	-------------	---------------------------

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	6,4	7,5	27,9	206,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,9	9,0	11,7	134,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,11	0	10,03	40,98
Итого за прием пищи:		8,41	16,5	49,63	381,58

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	106	0,5	0,1	10,4	44,2
Итого за прием пищи:		0,5	0,1	10,4	44,2

Обед

ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,7	1,5	4,0	32,6
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150/5	2,0	4,5	13,3	104,3
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	12,4	11,6	16,9	223,2
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150/8	0	0	7,5	29,8
Итого за прием пищи:		17,1	17,9	54,4	451,1

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	6,1	4,6	37,3	214,0
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	170/11	0,1	0	11,8	48,9
Итого за прием пищи:		6,2	4,6	49,1	262,9

Ужин

ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,2	0	0,3	2,6
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	9,2	5,4	2,7	97,2
КАША ПШЕННАЯ	90/8	1,3	3,0	7,2	61,0
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	25	1,8	0,2	12,3	58,3
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,11	0	15,13	60,98
Итого за прием пищи:		12,61	8,6	37,63	280,08
Всего за день:		44,82	47,7	201,16	1419,86

Стоимость 179 руб

