



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
13.07.2023
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет

день 4

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,3	8,6	27,0	210,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2,6	6,8	17,0	139,8
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	4,5	15,0	118,4
Итого за прием пищи:		13,1	19,9	59,0	468,6
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	158	0,8	0,2	16	68,3
Итого за прием пищи:		0,8	0,2	16	68,3
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	40	0,2	0	0,7	3,9
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,7	7,5	9,8	133,7
ПЛОВ	150	14,8	15,0	34,8	332,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,5	0,5	22,2	106,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,7
Итого за прием пищи:		23,2	23,0	76,2	611,1
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	6,0	6,7	41,9	252,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	5,6	8,2	104,8
Итого за прием пищи:		11,0	12,3	50,1	356,8
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,6	3,1	3,5	44,5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	21,4	9,1	5,7	190,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,5	106,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		25,4	12,5	41,4	379,8
Всего за день:		73,5	67,9	242,7	1884,6

Стоимость меню 179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
13.07.2023
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая младшая
Диета: без диет

день 4

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,7	8,8	23,3	195,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20	2,6	5,3	16,9	126,5
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	4,5	15,0	119,3
Итого за прием пищи:		12,6	18,6	55,2	441,2
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	158	0,8	0,2	16,1	68,3
Итого за прием пищи:		0,8	0,2	16,1	68,3
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	40	0,2	0	0,7	3,9
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	4,1	6,7	7,6	112,6
ПЛОВ	150	14,7	15,0	34,9	332,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,4	0,5	22,1	106,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,6	34,6
Итого за прием пищи:		22,4	22,2	73,9	590,2
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	6,2	7,0	42,0	256,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	5,6	8,2	104,8
Итого за прием пищи:		11,2	12,6	50,2	360,9
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,6	3,1	3,5	44,4
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	21,4	9,3	5,8	192,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,4	105,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		25,4	12,7	41,4	381,4
Всего за день:		72,4	66,3	236,8	1842,0

Стоимость меню 179 руб