



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
14.03.2024

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	8,7	27,0	211,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2,1	6,6	14,0	124,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	4,5	15,0	118,1
Итого за прием пищи:		12,6	19,8	56,0	453,4
II Завтрак					
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	96	0,4	0,4	9,4	45,2
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,4	45,2
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,5	6,0	9,4	109,7
ПЛОВ	150	13,4	13,9	34,8	317,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	15	72,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,7
Итого за прием пищи:		19,4	20,2	68,3	536,9
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,9	6,7	41,9	251,4
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		6,0	6,7	52,2	294,4
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	55,1
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	18,2	9,0	5,7	176,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,7	83,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		21,8	12,8	38,0	353,7
Всего за день:		60,2	59,9	223,9	1683,6

Стоимость меню 179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
14.03.2024

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	150/5	4,7	6,8	21,0	163,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2,1	6,3	13,9	121,1
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	4,5	15,1	118,8
Итого за прием пищи:		11,0	17,6	50,0	403,8
II Завтрак					
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	96	0,4	0,4	9,4	45,1
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,4	45,1
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100	2,3	4,3	3,9	65,2
ПЛОВ	150	13,4	13,6	35,1	315,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,8	35,5
Итого за прием пищи:		18,2	18,2	63,0	491,3
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	55	5,0	5,9	32,1	201,9
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	42,9
Итого за прием пищи:		5,1	5,9	42,4	244,8
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,6	2,4	26,3
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/50	17,8	8,0	5,3	165,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		20,9	9,8	35,0	312,9
Всего за день:		55,6	51,9	199,8	1497,9

Стоимость меню 179руб