

Муниципальное образовательное учреждение "Детский сад № 253" г.о. Самара
МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
14.04.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (до 7 лет)
Диета: без диеты

день 1

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность Б.Г
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30/2	0,6	1,8	2,3	28,3
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7,2	13,7	1,6	157,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	34/10	2,0	9,0	12,5	139,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	3,6	3,7	17,9	120,2
Итого за прием пищи:		13,4	28,2	34,3	445,2
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7	0,1	0	10,7	44,5
Итого за прием пищи:		0,1	0	10,7	44,5
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2,9	3,9	44,8
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/10	4,6	6,4	14,3	135,7
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	70/2	8,1	8,3	2,9	118,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/4	6,8	5,2	30,7	196,8
ХЛЕБ ржано-пшеничный	43	2,9	0,4	18,3	87,9
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,09	0	11,78	47,51
Итого за прием пищи:		23,19	23,2	81,88	631,41
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	45/10/5	4,4	7,5	12,5	135,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	10,7	42,7
Итого за прием пищи:		4,4	7,5	23,2	178,6
Ужин					
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	27	0,4	0	2,2	10,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/5	2,7	5,5	16,0	124,7
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	22	1,7	0,1	11,1	52,5
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	11,3	47,0
Итого за прием пищи:		4,9	5,6	40,6	235,1
Всего за день:		45,99	64,5	190,68	1534,81

Стоимость меню 179 руб

Муниципальное образовательное учреждение "Детский сад № 253" г.о. Самара
МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
14.04.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диеты

день 1

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность Б.Г
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30/2	0,6	1,8	2,3	28,3
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65/3	5,4	9,3	1,1	109,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,4	11,7	111,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/11	3,3	3,4	16,9	112,3
Итого за прием пищи:		11,1	20,9	32,0	361,8
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7	0,1	0	9,0	37,2
Итого за прием пищи:		0,1	0	9,0	37,2
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,2	3,2	25,9
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/8	3,5	4,1	11,4	98,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	7,4	7,5	2,4	107,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,2	3,9	23,7	150,3
ХЛЕБ ржано-пшеничный	25	1,7	0,2	10,6	51
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,09	0	11,08	44,71
Итого за прием пищи:		18,29	16,9	62,38	476,91
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	40/9/5	3,9	6,1	13,8	126,7
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,4	33,9
Итого за прием пищи:		3,9	6,1	22,2	160,6
Ужин					
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	27	0,4	0	2,3	10,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,4	5,1	15,0	115,4
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	35	2,7	0,2	17,6	82,9
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	10,3	43,1
Итого за прием пищи:		5,6	5,3	45,2	252,3
Всего за день:		38,99	49,2	170,78	1288,81

Стоимость меню 179 руб.