

14.05.2024 г



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность
--------------------	--------------	---------	--------	------------	-------------------------

Завтрак

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205		3,4	6,6	12,9	124,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,2	6,7	14,5	127,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		4,0	4,2	15,7	117,5
Итого за прием пищи:			9,6	17,5	43,1	369,1

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100		3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:			3,1	3,4	5	64

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	30		0,4	2,9	2,5	38,2
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200		4,0	6,6	15,6	142,4
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80		18,0	15,7	38,8	368,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48		3,2	0,4	20,7	99,8
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180		0,7	0	15,4	65,3
Итого за прием пищи:			26,3	25,6	93,0	713,8

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	40		3	3,9	29,8	166,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:			3	3,9	38,5	201,6

Ужин

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	35		0,5	0	2,8	13,5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50		20,3	9,1	5,7	184,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,9	0,3	25,7	121,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200		0,1	0	10,2	42,7
Итого за прием пищи:			24,8	9,4	44,4	362,3
Всего за день:			66,8	59,8	224,0	1710,8

Стоимость меню 179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

14.05.2024 г



Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая

Диета: без диет

Наименование блюда	масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	энергетическая ценность
--------------------	--------------	---------	--------	------------	-------------------------

Завтрак

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	155		3,1	6,5	12,4	120,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,2	6,9	14,5	129,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,4	4,7	17,3	129,3
Итого за прием пищи:			9,7	18,1	44,2	379,1

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100		3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:			3,1	3,4	5	64

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	30		0,4	3,2	2,3	40,2
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150		3,6	4,2	11,5	100,5
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80		18,2	16,3	39,3	375,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48		3,2	0,4	20,6	99,3
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200		0,8	0	17,3	73,2
Итого за прием пищи:			26,2	24,1	91,0	688,5

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	40		3	3,9	29,8	166,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:			3	3,9	39,5	205,5

Ужин

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	34		0,5	0	2,8	13,5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50		20,3	9,3	5,9	188,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49		3,9	0,3	25,6	121
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200		0,1	0	10,2	42,6
Итого за прием пищи:			24,8	9,6	44,5	365,5
Всего за день:			66,8	59,1	224,2	1702,6

Стоимость меню 179 руб