



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
14.12.2023

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	27,1	210,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	3,1	7,0	20,1	155,7
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	4,6	15,0	120,9
Итого за прием пищи:		13,9	20,2	62,2	487,3
II Завтрак					
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	160	0,4	0,4	9,2	44,1
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,2	44,1
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,2	0	0,3	2,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,6	6,5	9,6	117,8
ПЛОВ	150	16,1	16,3	34,9	348,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,1	0,4	19,9	95,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,6	34,6
Итого за прием пищи:		23,0	23,2	73,3	599,5
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	6,0	6,6	41,9	251,4
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		6,1	6,6	52,2	294,4
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,6	2,9	3,5	43,1
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	15,6	8,8	5,7	164,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,7	0,3	24,1	113,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		19,9	12,0	43,0	359,9
Всего за день:		63,3	62,4	239,9	1785,2

Стоимость меню

179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
14.12.2023

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	150/5	4,7	6,1	20,3	155,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	3,1	6,7	20,1	153,5
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	4,5	15,0	119,5
Итого за прием пищи:		12,1	17,3	55,4	428,2
II Завтрак					
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	160	0,4	0,4	9,2	44,1
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,2	44,1
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,2	0	0,3	2,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100	2,3	4,4	4,1	69,2
ПЛОВ	150	16,0	16,3	34,9	350,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,1	0,4	19,8	95,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,6	34,4
Итого за прием пищи:		21,6	21,1	67,7	551,9
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	55	5,4	6,6	32,8	213,7
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	42,9
Итого за прием пищи:		5,5	6,6	43,1	256,6
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	2,1	2,4	30,9
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/50	14,1	8,3	5,2	152,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,6	0,3	24	113,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		18,1	10,7	41,3	335,4
Всего за день:		57,7	56,1	216,7	1616,2

Стоимость меню

179руб