

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
15.02.2024
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	8,7	27,0	211,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2,7	6,8	17,6	142,9
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,4	4,6	14,9	119,9
Итого за прием пищи:		13,4	20,1	59,5	474,0
II Завтрак					
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	76	0,3	0,3	7,5	36,1
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	7,5	36,1
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	34	0,3	0	0,6	4,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,6	6,2	9,7	114,6
ПЛОВ	150	16,1	16,3	34,9	348,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,3	16,8	81,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,6	34,7
Итого за прием пищи:		22,6	22,8	70,6	583,8
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	6,4	7,8	44,2	273,5
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		6,5	7,8	54,5	316,5
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	55,0
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	21,9	9,2	5,7	192,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,2	0,3	21	99
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		26,0	13,1	41,3	385,3
Всего за день:		68,8	64,1	233,4	1795,7

Стоимость меню

179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
15.02.2024
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	2,7	6,5	17,4	139,1
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	4,5	15,0	119,5
Итого за прием пищи:		11,7	17,1	52,7	413,8
II Завтрак					
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	76	0,3	0,3	7,5	35,8
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	7,5	35,8
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	34	0,3	0	0,6	4,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,0	5,7	6,0	91,2
ПЛОВ	150	16,1	16,3	35,1	351,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,6	34,4
Итого за прием пищи:		22,0	22,4	67,3	563,4
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	65	6,8	7,9	42,2	267,6
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	42,9
Итого за прием пищи:		6,9	7,9	52,5	310,5
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	2,1	2,4	30,9
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/50	21,0	8,7	5,2	184,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,2	0,3	21,2	100
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		24,6	11,1	38,5	354,0
Всего за день:		65,5	58,8	218,5	1677,5

Стоимость меню

179 руб