



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
15.03.2024
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет

день 5

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

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	140/25	17,3	14,5	22,7	292,4
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,2	3,4	7,3	64,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/7	2,5	6,8	16,8	138,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,7	131,0
Итого за прием пищи:		25,5	29,4	64,5	626,7

II Завтрак

ФРУКТ	100	0,7	0,1	13,7	58,3
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	13,7	58,3

Обед

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,9	1,8	2,3	28,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,9	4,7	16,3	125,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	17,4	19,8	13,0	298,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	18,2	87,7
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	9,9	41,1
Итого за прием пищи:		25,1	26,7	59,7	581,5

Полдник

ПРЯНИКИ	30	2,2	1,8	28,1	137,3
РЯЖЕНКА	192	5,6	4,8	8,1	103,8
Итого за прием пищи:		7,8	6,6	36,2	241,1

Ужин

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	200	5,2	6,2	15,6	138,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,3	0,3	22	103,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		8,5	6,5	47,3	281,1
Всего за день:		67,6	69,3	221,4	1788,7

Стоимость 179 р



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
15.03.2024
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет

день 5

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

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	140/25	17,2	14,2	22,3	287,2
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,3	3,6	7,7	68,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/7	2,5	6,5	16,7	135,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,6	4,7	17,9	132,2
Итого за прием пищи:		25,6	29,0	64,6	623,7

II Завтрак

ФРУКТ	100	0,7	0,1	13,6	58,1
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	13,6	58,1

Обед

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,9	1,7	2,5	28,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	100	2,5	3,8	8,9	82,6
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	31,6	21,9	161,0	967,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	18	86,7
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	9,9	41,2
Итого за прием пищи:		37,9	27,8	200,3	1206,7

Полдник

ПРЯНИКИ	30	2,2	1,8	28,1	137,3
РЯЖЕНКА	192	5,6	4,8	8,1	104
Итого за прием пищи:		7,8	6,6	36,2	241,3

Ужин

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ	200	5,2	6,0	15,9	137,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,3	0,3	21,7	102,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		8,5	6,3	47,3	278,9
Всего за день:		80,5	69,8	362,0	2408,7

Стоимость 179 р