



МБДОУ "Детский сад № 253" з.о. Самара

16.01.2025г

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

день 9

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углевод ы г	Энергет ическая ценност ь г
--------------------	--------------	---------	--------	-------------	-----------------------------

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180/5	6,1	7,2	29,8	209,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,9	6,5	12,4	116,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/100	2,7	2,8	14,7	95,1
Итого за прием пищи:		10,7	16,5	56,9	420,9

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,5	0,1	10,8	45,8
Итого за прием пищи:		0,5	0,1	10,8	45,8

Обед

ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,7	1,9	4,3	38,4
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	2,6	5,2	17,6	130,9
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	11,6	11,7	18,3	226,1
ХЛЕБ ржано-пшеничный	39	2,6	0,3	16,6	79,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/9	0	0	8,7	35
Итого за прием пищи:		17,5	19,1	65,5	510,0

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6,3	4,7	40,5	228,3
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,2	42,7
Итого за прием пищи:		6,4	4,7	50,7	271,0

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40/2	0,5	2,4	3	35,9
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	8,7	7,7	11,9	151,4
КАША ПШЕННАЯ	100/3	2,8	3,3	15,8	104,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	39	2,9	0,2	19,1	90,3
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0	9,9	39,88
Итого за прием пищи:		15,0	13,6	59,7	421,78
Всего за день:		50,1	54,0	243,6	1669,48

Стоимость 179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" з.о. Самара

16.01.2025г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа

Диета: без диет

день 9

Наименование блюда	масса порци и	белки г	жиры г	углевод ы г	энергет ическая ценност ь г
--------------------	---------------	---------	--------	-------------	-----------------------------

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160/4	5,4	6,5	26,8	188,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,9	6,5	12,5	116,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,7	2,8	12,4	86,4
Итого за прием пищи:		10,0	15,8	51,7	392,1

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,5	0,1	10,8	45,8
Итого за прием пищи:		0,5	0,1	10,8	45,8

Обед

ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,6	1,7	3,3	31,9
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150/5	2,1	3,1	13,4	92,3
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11,4	11,7	16,9	218,3
ХЛЕБ ржано-пшеничный	39	2,6	0,3	16,7	80,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150/8	0	0	8	31,9
Итого за прием пищи:		16,7	16,8	58,3	454,8

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	6,1	4,0	36,9	205,4
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	170/9	0,1	0	9,0	37,6
Итого за прием пищи:		6,2	4,0	45,9	243,0

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30/2	0,4	1,8	2,3	26,8
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	8,6	7,5	11,9	149,6
КАША ПШЕННАЯ	90/8	2,4	3,2	14,4	95,7
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	39	2,9	0,2	19,2	90,5
ЧАЙ С САХАРОМ	185/9	0,1	0	8,7	35,28
Итого за прием пищи:		14,4	12,7	56,5	397,88
Всего за день:		47,8	49,4	223,2	1533,58

Стоимость 179 руб