

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

16.03.2023г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (3 до 7 лет)

Диета: без диет

день 9

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углевод ы г	Энергетическая ценность ь г
--------------------	--------------	---------	--------	-------------	-----------------------------

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,2	8,7	25,9	206,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	6,7	15,1	130,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,7	131,0
Итого за прием пищи:		13,0	20,1	58,7	468,2

II Завтрак

ФРУКТ(яблоки)	172	0,7	0,7	16,9	81,2
Итого за прием пищи:		0,7	0,7	16,9	81,2

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,7	2,3	3,5	38,5
РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,1	6,4	16,8	146,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	14,4	13,7	17,6	253,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21	101
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	35
Итого за прием пищи:		22,5	22,8	67,6	573,5

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	5,7	4,7	37,1	213,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	18,6	79,1
Итого за прием пищи:		6,6	4,9	55,7	292,4

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	40	0,8	2,0	3,7	36,9
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	14,5	11,9	21,8	254,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,2	0,3	21	99,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		18,5	14,2	56,2	429,2
Всего за день:		61,3	62,7	255,1	1844,5

Стоимость меню

179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

16.03.2023г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа

Диета: без диет

день 9

Наименование блюда	масса порции	белки г	Жиры г	углевод ы г	Энергетическая ценность ь г
--------------------	--------------	---------	--------	-------------	-----------------------------

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,7	6,6	19,8	157,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	6,6	15,0	129,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,8	131,7
Итого за прием пищи:		11,5	17,9	52,6	418,2

II Завтрак

ФРУКТ(яблоки)	100	0,7	0,7	16,7	79,9
Итого за прием пищи:		0,7	0,7	16,7	79,9

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,7	2,2	3,2	36,4
РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,6	6,3	13,8	129,5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	14,4	14,2	16,5	251,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,3	0,4	20,9	100,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,9	35,7
Итого за прием пищи:		22,0	23,1	63,3	553,7

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	6,1	5,4	37,0	220,7
СОК ФРУКТОВЫЙ	195	1	0,2	19,7	84
Итого за прием пищи:		7,1	5,6	56,7	304,7

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	40	0,8	2,3	3,7	39,3
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	14,5	12,1	21,7	253,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	54	3,2	0,3	21	98,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		18,5	14,7	56,1	430,4
Всего за день:		59,8	62,0	245,4	1786,9

Стоимость меню

179 руб