



16.04.2024 г.

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

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

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,9	7,5	21,9	179,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	6,7	15,0	129,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,0	3,3	15,8	109,1
Итого за прием пищи:		12,2	17,5	52,7	418,1

II Завтрак

МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	30	0,4	2,9	2,5	38,5
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,0	6,6	15,6	142,6
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ	80	17,3	15,5	34,8	345,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,4	18,8	90,4
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,7	0	15,4	65,2
Итого за прием пищи:		25,3	25,4	87,1	682,4

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		3	3,9	38,5	201,6

Ужин

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	35	0,5	0	2,8	13,6
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	19,8	9,1	5,7	183,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,2	114
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		24,1	9,5	43,5	355,6
Всего за день:		67,7	59,7	226,8	1721,7

Стоимость меню 179 руб



16.04.2024 г.

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первый

Диета: без диет

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

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5	6,9	19,0	159,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,3	6,4	15,1	127,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,5	130,1
Итого за прием пищи:		11,8	18,0	51,6	416,7

II Завтрак

МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	30	0,4	3,2	2,4	40,6
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,4	4,4	11,2	100,9
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ	80	17,4	16,3	35,2	356,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,4	18,7	90,1
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	17,2	72,5
Итого за прием пищи:		24,9	24,3	84,7	660,8

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26	146
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,6	3,4	35,7	184,7

Ужин

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	34	0,5	0	2,8	13,5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	19,8	9,3	5,7	185,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	0,3	24	112,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		24,1	9,7	43,3	357,0
Всего за день:		66,5	58,8	220,3	1683,2

Стоимость меню 179 руб