



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

16.12.2024

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (с дошколет)

Диета: без диет

день 6

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200/6	5,7	8,5	31,1	224,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,5	11,6	111,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	3,8	4,0	16,3	117,4
Итого за прием пищи:		11,3	19,0	59,0	453,7
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0,6	0,1	10,8	46
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	10,8	46
Обед					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,6	4	3,3	52,9
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/13/8	2,7	4,2	12,3	102,5
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60	6,0	6,3	2,9	92,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/4	3,2	4,4	21,4	137,9
ХЛЕБ ржано-пшеничный	36	2,4	0,3	15,4	74,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/13	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		14,9	19,2	65,0	498,3
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	45/10/5	3,7	7,0	10,2	119,8
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,09	0	9,89	39,83
Итого за прием пищи:		3,79	7,0	20,09	159,63
Ужин					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	36
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/4	3,3	3,9	21	132,4
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	20	1,6	0,1	10,2	48,3
Итого за прием пищи:		5,5	6,7	33,5	216,7
Всего за день:		36,09	52,0	188,39	1374,3

Стоимость 179 руб.

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары

16.12.2024

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая младшая

Диета: без диет

день

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,4	5,7	24,3	167,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,4	11,7	111,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	4,0	16,3	117,7
Итого за прием пищи:		10,1	16,1	52,3	396,7
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0,6	0,1	10,8	45,9
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	10,8	45,9
Обед					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	30	0,6	3,1	2,6	41,3
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	100/4/4	2,3	3,5	8,3	77,2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60	5,9	6,5	2,4	92,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100/4	2,0	3,9	14,4	101,6
ХЛЕБ ржано-пшеничный	36	2,4	0,3	15,3	73,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		13,2	17,3	52,7	424,5
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	40/9/4	3,6	6,6	10	115,0
ЧАЙ С САХАРОМ	185/9	0,08	0	9,07	36,72
Итого за прием пищи:		3,68	6,6	19,07	151,72
Ужин					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/4	2,9	3,4	18,4	116,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4
Итого за прием пищи:		5,0	6,2	30,7	199,3
Всего за день:		32,58	46,3	165,57	1218,12

Стоимость 179 руб