

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
17.03.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: (до 7 лет)

Диета: без диеты

день 1

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	30/2	0,5	1,9	2,1	28,7
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7,7	14,2	1,6	165,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2	6,6	13,0	119,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	3,6	3,7	17,9	120,7
Итого за прием пищи:		13,8	26,4	34,6	433,7
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7	0,1	0	11,0	45,7
Итого за прием пищи:		0,1	0	11,0	45,7
Обед					
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/10	4,6	6,6	14,3	138,2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	70/2	7,4	7,6	2,9	110,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/4	6,8	5,1	30,7	196,2
ХЛЕБ ржано-пшеничный	43	2,9	0,4	18,4	88,7
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,09	0	11,78	47,68
Итого за прием пищи:		21,79	19,7	78,08	581,48
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	45/10/5	4,7	7,4	15,1	146,8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	10,6	42,4
Итого за прием пищи:		4,7	7,4	25,7	189,2
Ужин					
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	27	0,4	0	2,2	10,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/5	2,7	5,5	16,0	124,7
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	21	1,6	0,1	10,7	50,4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/12/7	0,1	0	11,89	48,64
Итого за прием пищи:		4,8	5,6	40,79	234,64
Всего за день:		45,19	59,1	190,17	1484,72

Стоимость меню 179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
17.03.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диеты

день 1

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергети ческая ценност ь г
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	30/2	0,5	1,7	2,1	27,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65/3	5,4	8,8	1,1	106,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2	6,8	12,9	120,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	3,6	3,7	17,8	120,2
Итого за прием пищи:		11,5	21,0	33,9	373,9
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7	0,1	0	9,3	38,5
Итого за прием пищи:		0,1	0	9,3	38,5
Обед					
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/8	3,6	4,1	11,4	101,1
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	7,2	7,3	2,7	105,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,1	4,3	23,5	152,8
ХЛЕБ ржано-пшеничный	25	1,7	0,2	10,8	51,9
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,09	0	10,78	43,28
Итого за прием пищи:		17,69	15,9	59,18	454,88
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	40/9/5	4,3	6,8	13,7	133,8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,8	35,2
Итого за прием пищи:		4,3	6,8	22,5	169,0
Ужин					
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	27	0,4	0	2,2	10,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,4	5,5	15,0	118,4
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	25	1,9	0,2	12,8	60,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/12/7	0,1	0	11,69	47,84
Итого за прием пищи:		4,8	5,7	41,69	237,44
Всего за день:		38,39	49,4	166,57	1273,72

Стоимость меню 179 руб.