



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



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

Диета: без диет					
день 4					
Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,3	8,7	27,0	211,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2	6,6	13,3	120,5
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	4,5	15,0	118,4
Итого за прием пищи:		12,5	19,8	55,3	450,0
II Завтрак					
ЯБЛОКО	100	0,3	0,3	7,6	36,3
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	7,6	36,3
Обед					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	26	0,2	0	0,4	3,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,6	6,0	9,7	112,3
ПЛОВ	170	12,2	12,7	33,0	295,8
ХЛЕБ "УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ" рж	43	2,9	0,4	18,4	88,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		18,9	19,1	71,2	538,5
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	6,0	6,7	41,8	251,8
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		6,1	6,7	52,1	294,8
Ужин					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	7,3	4,5	7,8	99,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,0	3,6	13,1	92,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,6	78,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,2
Итого за прием пищи:		11,9	8,3	47,5	310,9
Всего за день:		49,7	54,2	233,7	1630,5

Стоимость меню 179 руб

Диета: без диет					
день 4					
Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,7	6,4	20,2	157,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2	6,8	13,3	122,7
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	4,5	15,2	119,2
Итого за прием пищи:		10,9	17,7	48,7	399,4
II Завтрак					
ЯБЛОКО	77	0,3	0,3	7,6	36,5
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	7,6	36,5
Обед					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	26	0,2	0	0,4	3,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	130	2,7	4,8	5,1	77,5
ПЛОВ	150	12,2	13,2	34,8	305,5
ХЛЕБ "УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ" рж	43	2,9	0,4	18,5	89
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,8	35,2
Итого за прием пищи:		18,0	18,4	67,6	510,6
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	6,6	6,6	42,0	254,3
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	43,1
Итого за прием пищи:		6,7	6,6	52,3	297,4
Ужин					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	7,4	4,1	8,2	97,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,9	3,7	12,5	91,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,4	77,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,2
Итого за прием пищи:		11,9	8,0	47,1	307,1
Всего за день:		47,8	51,0	223,3	1551,0

Стоимость меню 179руб