



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

17.12.2024 г.

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет

Наименование блюда	Масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность ккал
--------------------	--------------	---------	--------	------------	------------------------------

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,5	8,5	20,2	180,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2	6,5	13,4	120,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	3,3	3,4	15,6	107,1
Итого за прием пищи:		10,8	18,4	49,2	408,4
II Завтрак					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	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	2,6	38,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180/7	1,8	3,2	12,5	88,9
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	8,2	9,5	6,2	143,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,2	0,8	1,9	16,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	4,1	30,3	176,2
ХЛЕБ ржано-пшеничный	36	2,4	0,3	15,6	75
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180/9	0,7	0	15,4	65,6
Итого за прием пищи:		18,5	20,8	84,5	603,7
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,6	137,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,3	176,5
Ужин					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	205/5	7,4	8,3	25,5	207,0
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	17	1,3	0,1	8,5	40,1
Итого за прием пищи:		8,7	8,4	34,0	247,1
Всего за день:		43,6	54,2	207,0	1499,7

Стоимость 179 руб.



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

17.12.2024 г.

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность ккал
--------------------	--------------	---------	--------	------------	------------------------------

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/4	5,4	7,3	19,8	167,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2	5,3	13,2	109,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	3,3	3,4	15,7	107,3
Итого за прием пищи:		10,7	16,0	48,7	384,1
II Завтрак					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	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	2,6	2,5	35,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100	0,8	2,9	4,0	48,8
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60	8,0	7,7	4,8	119,3
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0,1	0,7	1,9	14,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	2,5	23	130,1
ХЛЕБ ржано-пшеничный	36	2,4	0,3	15,4	74,2
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150/7	0,6	0	12,5	52,6
Итого за прием пищи:		15,9	16,7	64,1	475,5
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,3	136,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,0	175,2
Ужин					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160/4	5,8	6,3	20,1	161,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,4	0,3	22,1	104,4
Итого за прием пищи:		9,2	6,6	42,2	265,7
Всего за день:		41,4	45,9	194,0	1364,5

Стоимость 179 руб.