



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
18.01.2024

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	2,4	6,7	15,8	133,4
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	4,5	14,9	119,1
Итого за прием пищи:		13,0	19,9	57,7	463,6
II Завтрак					
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	85	0,3	0,3	8,4	40,1
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	8,4	40,1
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	15	0,1	0	0,3	2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,5	6,1	9,5	113,2
ПЛОВ	150	15,6	15,9	34,8	343,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,2	78,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,6	34,7
Итого за прием пищи:		21,7	22,3	69,4	571,7
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	6,0	6,6	41,8	251,1
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		6,1	6,6	52,1	294,1
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	54,3
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	20,5	9,1	5,7	186,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,9	0,2	18,8	88,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		24,3	12,9	39,1	367,7
Всего за день:		65,4	62,0	226,7	1737,2

Стоимость меню

179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
18.01.2024

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая младшая

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	6,1	20,3	155,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2,4	6,4	15,7	130,5
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	4,5	15,0	119,5
Итого за прием пищи:		11,4	17,0	51,0	405,2
II Завтрак					
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	85	0,3	0,3	8,3	40
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	8,3	40
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	15	0,1	0	0,3	2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100	2,2	4,2	4,0	67,0
ПЛОВ	150	15,7	15,9	35,1	346,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,5	0,3	16	77,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,6	34,4
Итого за прием пищи:		20,5	20,4	64,0	527,0
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	55	5,4	6,6	32,8	213,7
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	42,9
Итого за прием пищи:		5,5	6,6	43,1	256,6
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	2,1	2,4	30,9
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/50	19,7	8,6	5,2	178,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,9	0,2	19	89,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		23,0	10,9	36,3	337,3
Всего за день:		60,7	55,2	202,7	1566,1

Стоимость меню

179руб