



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

18.03.2024

№ 253

Категория:сад (3до7лет)

Диета:без диет

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день 6

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ,МОЛОЧНАЯ	200	5,6	8,7	27,8	211,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2	6,6	13,3	121,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	16,8	130,6
Итого за прием пищи:		12,3	20,2	57,9	463,5

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,7	0,1	13,3	56,7
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	13,3	56,7

Обед

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	23	0,2	0	0,4	3,1
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,2	5,4	17,0	137,1
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,4	10,8	3,3	148,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,3	5,0	16,6	120,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	14,3	68,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		19,3	21,5	60,3	512,5

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,3	4,5	12,6	112,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,3	4,5	22,3	151,1

Ужин

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	33	0,6	3	2,6	39,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,4	3,1	28	158,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,1	0,2	13,9	65,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1	0	9,2	38,7
Итого за прием пищи:		7,2	6,3	53,7	302,7
Всего за день:		44,8	52,6	207,5	1486,5

Стоимость 179 р.



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

18.03.2024

№ 253

Категория:первая младшая

Диета:без диет

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

ден

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ,МОЛОЧНАЯ	150	4,1	6,3	20,5	155,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2	6,7	13,3	121,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	4,9	16,7	130,0
Итого за прием пищи:		10,7	17,9	50,5	407,6

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	99	0,7	0,1	13,3	56,6
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	13,3	56,6

Обед

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	24	0,2	0	0,4	3,2
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	4,4	4,3	12,1	104,6
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,4	10,9	3,2	149,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,2	3,7	15,3	103,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	14,2	68,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9	36
Итого за прием пищи:		18,4	19,2	54,2	465,6

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,2	4,4	12,5	111,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,2	4,4	22,2	149,9

Ужин

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	33	0,6	3	2,6	39,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,4	3,3	27,8	159,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,1	0,2	14	66
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1	0	9,5	39,8
Итого за прием пищи:		7,2	6,5	53,9	304,8
Всего за день:		42,2	48,1	194,1	1384,5

Стоимость 179 р.