



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без ду день 7

Наименование блюда

Масса порции	белк и г	Жиры г	углевод г	Энергетическая ценность г
--------------	----------	--------	-----------	---------------------------

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,6	8,7	22,3	189,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,1	6,6	13,5	122,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,6	130,7
Итого за прием пищи:		12,2	20,0	53,4	442,5

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	169	0,8	0,2	17,1	73
Итого за прием пищи:		0,8	0,2	17,1	73

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,9	2,2	5,1	45,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	4,3	5,1	18,1	141,6
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	17,2	14,9	38,2	354,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	3	0,4	19	91,4
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	17,2	72,6
Итого за прием пищи:		26,2	22,6	97,6	705,7

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		3	3,9	39,5	205,5

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	8,2	2,8	3,1	70,3
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,8	4,8	17	121,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,5	0,2	16,4	77,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		13,5	7,8	46,2	307,6
Всего за день:		55,7	54,5	253,8	1734,3

Стоимость меню 179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

18.07.2023г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая
Диета: без диет

день

Наименование блюда	масса порции	бел ки г	жиры г	углев оды г	энергет ическая ценность г
--------------------	--------------	----------	--------	-------------	----------------------------

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,2	6,4	16,8	142,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2,1	4,3	13,4	101,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15,7	117,3
Итого за прием пищи:		10,2	14,9	45,9	360,9

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	169	0,8	0,2	17,1	72,9
Итого за прием пищи:		0,8	0,2	17,1	72,9

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,9	2,3	5,1	46,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ	150	3,7	5,0	13,7	119,9
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	17,2	15,4	38,3	358,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	3	0,4	19	91,3
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,7	0	15,3	65
Итого за прием пищи:		25,5	23,1	91,4	681,3

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	0	0	8,3	33,2
Итого за прием пищи:		2,3	2,9	30,6	158,3

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	8,4	2,9	3,0	70,6
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,5	4,8	15,4	115,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,4	0,2	16,2	76,5
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0	0	7,9	31,3
Итого за прием пищи:		13,3	7,9	42,5	293,7
Всего за день:		52,1	49,0	227,5	1567,1

Стоимость меню 179 руб