

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
18.09.2023
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3-7 лет)

Диета: без диеты

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

Завтрак

КАША "ДРУЖБА"	200/5	5,9	8,9	25,3	204,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,5	6,8	16,8	138,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,7	131,1
Итого за прием пищи:		12,9	20,4	59,8	474,0

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	120	0,1	0	10,4	42,8
Итого за прием пищи:		0,1	0	10,4	42,8

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	27	0,5	2,5	2,1	33
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	210	6,2	6,1	15,9	142,3
МАКАРОННИК С МЯСОМ ПТИЦЫ	160	18,0	19,5	25,3	347,3
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	2,8	2,7	38,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,5	0,3	16	77,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		27,6	31,2	71,7	676,5

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,5	4,7	13,2	117,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,5	4,7	22,9	155,9

Ужин

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	31	0,3	0	0,5	4,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,6	5,4	24,9	162,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,8	84,1
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	10,8	45,4
Итого за прием пищи:		6,8	5,7	54,0	295,7
Всего за день:		52,9	62,0	218,8	1644,9
Всего за день:		58,2	61,4	227,0	1694,9

Стоимость 179 р

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.
18.09.2023

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диеты

день 1

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

Завтрак

КАША "ДРУЖБА"	150	5,8	9,3	25,6	209,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,6	6,5	16,9	136,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,2	4,4	16,2	121,4
Итого за прием пищи:		12,6	20,2	58,7	467,0

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	120	0,1	0	9,6	40,0
Итого за прием пищи:		0,1	0	9,6	40,0

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	27	0,5	2,4	2,1	32,7
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	5,1	5,0	11,9	112,3
МАКАРОННИК С МЯСОМ ПТИЦЫ	160	17,8	19,7	25,6	352,4
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	2,9	3,4	41,2
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:		26,3	30,3	67,6	650,1

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,4	4,7	13	116,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,6	34,4
Итого за прием пищи:		5,4	4,7	21,6	150,8

Ужин

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	31	0,2	0	0,5	4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,6	5,8	24,9	166,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,8	84,1
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	10,9	45,6
Итого за прием пищи:		6,7	6,1	54,1	299,7
Всего за день:		51,1	61,3	211,6	1607,6
Всего за день:		56,5	59,5	220,2	1648,9

Стоимость 179 р