

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
18.11.2024

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3-4 лет)
Диета: без диет

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200/6	5,7	9,3	31,1	231,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/8	1,9	8,0	12,8	131,1
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	3,8	4,0	16,3	117,3
Итого за прием пищи:		11,4	21,3	60,2	479,8
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	103	0,5	0,1	10,2	43,3
Итого за прием пищи:		0,5	0,1	10,2	43,3
Обед					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,6	4	3,3	52,3
КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	200/13/8	3,0	5,2	12,8	113,4
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60	8,9	10,2	2,2	136,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,2	5,5	21,4	147,2
ХЛЕБ "УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ" рж	41	2,8	0,4	17,7	85,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/12	0	0	11,6	46,4
Итого за прием пищи:		18,5	25,3	69,0	581,1
Полдник					
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	31	1,2	0,1	21,7	92,6
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,12	0	10,93	44,11
Итого за прием пищи:		1,32	0,1	32,63	136,71
Ужин					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	29	0,6	2,6	2,3	35,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/4	3,3	4,0	21	132,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	34	2,6	0,2	17,2	81,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		6,6	6,8	50,8	292,2
Всего за день:		38,32	53,6	222,8	1533,1

Стоимость 179 руб.

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
18.11.2024

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая младшая
Диета: без диет

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,4	7,3	24,5	182,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,6	11,6	112,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	4,1	16,1	117,3
Итого за прием пищи:		10,0	18,0	52,2	412,0
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	41,7
Итого за прием пищи:		0,5	0,1	9,8	41,7
Обед					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	30	0,6	2,9	2,6	39,1
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	100/4/4	2,4	2,7	8,3	70,4
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60	8,9	10,3	2,1	137,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100/4	2,0	3,7	14,5	99,8
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150/9	0	0	9	36
Итого за прием пищи:		15,9	19,9	49,2	443,7
Полдник					
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,2	0,1	18,8	81,0
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,12	0	10,6	42,81
Итого за прием пищи:		1,32	0,1	29,4	123,8
Ужин					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/4	2,8	3,7	18	117,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1	0	9,5	39,8
Итого за прием пищи:		6,6	6,6	49,9	287,7
Всего за день:		34,32	44,7	190,	1308,91

Стоимость 179 руб