



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий
В.В. Коротких

Категория: сад (3-7 лет)

Диета: без диет

Наименование блюда	Масса порции	белк и г	Жиры г	углево ды г	Энергет ическая ценност ь г
--------------------	--------------	----------	--------	-------------	-----------------------------

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,7	6,6	19,2	155,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,1	6,6	14,0	124,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,0	4,2	15,7	117,9
Итого за прием пищи:		10,8	17,4	48,9	398,3

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	30	0,4	2,9	2,5	38,8
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,9	6,1	15,4	135,9
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	16,9	19,4	38,8	396,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	15	72,1
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,7	0	15,4	65,5
Итого за прием пищи:		24,2	28,7	87,1	708,5

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26,1	146,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	35
Итого за прием пищи:		2,6	3,4	34,8	181,2

Ужин

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	35	0,5	0	2,8	13,5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	18,8	9,0	5,7	179,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,2	17,2	81,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		22,0	9,3	36,5	318,6
Всего за день:		62,7	62,2	212,3	1670,6

Стоимость меню 179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

19.03.2024г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая

Диета: без диет

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

Зав тра

КАША ОВСЯНАЯ,МОЛОЧНАЯ	150	5	7,2	18,7	159,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,1	6,7	14,1	125,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,4	129,6
Итого за прием пищи:		11,5	18,6	50,2	414,8

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	30	0,4	2,8	2,3	36,0
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,4	3,8	11,2	94,2
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	16,3	16,1	34,7	349,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	17,2	72,5
Итого за прием пищи:		23,2	23,0	80,2	623,6

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	32	2,4	3,1	23,9	134
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,4	3,1	33,6	172,7

Ужин

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	35	0,5	0	2,8	13,5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	18,7	8,9	5,6	176,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	2,6	0,2	17,1	80,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		21,9	9,2	36,3	315,4
Всего за день:		62,1	57,3	205,3	1590,5

Стоимость меню 179 руб