

19.11.2024 г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория:сад (3-7 лет)

Диета: без диет

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

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,5	8,6	20,2	180,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,5	11,9	113,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	3,3	3,4	15,6	106,7
Итого за прием пищи:		10,6	18,5	47,7	401,0

II Завтрак

МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	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	2,6	38,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180/7	2,0	3,1	14,3	96,1
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70	10,8	11,4	5,6	168,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,2	2,4	21,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	4,1	30,3	176,3
ХЛЕБ "УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ" рж	41	2,8	0,4	17,8	85,4
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180/9	0,7	0	15,4	65,5
Итого за прием пищи:		21,9	23,1	88,4	651,4

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26,1	146,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/13	0	0	12,5	50,2
Итого за прием пищи:		2,6	3,4	38,6	196,3

Ужин

ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	24	0,2	0	0,4	3,1
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	75	13,7	8,5	2,5	141,5
РИС ОТВАРНОЙ	120/5	2,9	4,5	30,7	174,9
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	25	1,8	0,2	12,2	57,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		18,7	13,2	56,1	420,0
Всего за день:		56,9	61,6	235,8	1732,7

Стоимость 179 руб.

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

19.11.2024г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория:первая

Диета: без диет

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

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/4	5,4	7,6	19,3	167,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2	5,2	12,7	105,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	3,2	3,4	15,4	106,0
Итого за прием пищи:		10,6	16,2	47,4	379,3

II Завтрак

МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	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	3,2	2,9	42,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100	0,7	3,3	4,0	49,7
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60	9,1	9,9	4,9	144,6
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0,3	0,6	1,9	13,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,0	23,3	135,7
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.	25	1,7	0,2	10,7	51,7
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150/7	0,6	0	12,7	53,7
Итого за прием пищи:		16,4	20,2	60,4	491,8

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,3	24,8	139
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/13	0	0	11,6	46,5
Итого за прием пищи:		2,5	3,3	36,4	185,5

Ужин

ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	22	0,2	0	0,4	2,9
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/3	12,7	7,2	2,3	125,3
РИС ОТВАРНОЙ	100/4	2,4	3,6	26,1	146,5
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,4	0,3	22	104,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180/9	0,1	0	9,5	40,0
Итого за прием пищи:		18,8	11,1	60,3	418,9
Всего за день:		51,4	54,2	209,5	1539,5

Стоимость 179 руб.