

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
20.01.2025
"Детский сад № 253" г.о. Самара
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3-7 лет)
Диета: без диеты

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
20.01.2025
"Детский сад № 253" г.о. Самара
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 г
--------------------	--------------	---------	--------	------------	---------------------------

Завтрак

МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	70		1,2	2,1	5,5	46,3
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85		6,3	10,9	1,4	130,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7		1,7	6,5	11,3	110,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,9	4,1	16,4	118,1
Итого за прием пищи:			13,1	23,6	34,6	405,0

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7		0,1	0	8,8	36,7
Итого за прием пищи:			0,1	0	8,8	36,7

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40		0,7	1,9	3,8	35,8
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/10		4,4	4,3	13,8	111,8
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	70		8,1	8,2	2,9	117,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		6,8	5,1	30,7	196,4
ХЛЕБ ржано-пшеничный	36		2,4	0,3	15,3	73,7
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11		0,1	0	10,79	43,66
Итого за прием пищи:			22,5	19,8	77,29	579,06

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70		6,0	3,3	38,9	208,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180		0	0	8,7	34,9
Итого за прием пищи:			6,0	3,3	47,6	243,8

Ужин

ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	22		0,2	0	0,4	2,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/5		2,4	5,2	15,1	117,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	35		2,7	0,2	18	84,8
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200		0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:			5,4	5,4	43,8	248,3
Всего за день:			47,1	52,1	212,09	1512,86

Стоимость меню 179 руб

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергети ческая ценност ь г
--------------------	--------------	---------	--------	-------------	-----------------------------

Завтрак

МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	65		1,0	2,1	5,1	43,9
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65/3		5,4	9,3	1,1	109,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7		1,7	6,5	11,4	110,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		3,6	3,7	15,9	112,2
Итого за прием пищи:			11,7	21,6	33,5	376,6

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7		0,1	0	8,8	36,6
Итого за прием пищи:			0,1	0	8,8	36,6

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30		0,4	1,5	2,8	26,5
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/8		3,4	3,2	11,4	89,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100		5,2	4,2	23,6	152,6
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	60/2		7,9	8,0	2,5	114,0
ХЛЕБ ржано-пшеничный	36		2,4	0,3	15,3	73,4
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11		0,1	0	10,89	43,76
Итого за прием пищи:			19,4	17,2	66,49	499,36

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50		5,9	2,8	36,3	192,8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180		0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:			5,9	2,8	45,0	227,6

Ужин

ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	22		0,2	0	0,4	2,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		2,3	5,0	14,9	115,0
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	36		2,7	0,2	18,1	85,3
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200		0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:			5,3	5,2	43,7	246,2
Всего за день:			42,4	46,8	197,49	1386,36

Стоимость меню 179 руб.