

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
20.02.2023

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3 до 7 лет)

Диета: без диет

день 1

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

Завтрак

КАША "ДРУЖБА"	200/5	5,9	8,8	25,3	203,6
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,2	6,7	14,6	127,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,7	130,9
Итого за прием пищи:		17,7	24,8	57,9	524,7

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	100	0,1	0	8,3	34,2
Итого за прием пищи:		0,1	0	8,3	34,2

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	3	4,2	47,7
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,4	3,3	11,9	97,2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	60	11,9	15,2	4,8	202,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,1	3,1	26	148,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,4	19,5	93,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		24,1	25,0	75,1	624,1

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,1	5,5	12,5	124,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,1	5,5	22,2	163,2

Ужин

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	29	0,2	0	0,5	3,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,6	0,2	17,2	81,4
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		6,1	5,4	49,4	273,5
Всего за день:		54,1	60,7	212,9	1619,7

Стоимость меню 179 руб.

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
20.02.2023

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3 до 7 лет)

Диета: без диет

день 1

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

Завтрак

КАША "ДРУЖБА"	150	5,8	9,0	25,3	205,6
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	2,2	6,8	14,5	127,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,2	4,4	16,1	121,3
Итого за прием пищи:		17,3	24,8	56,2	517,5

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	100	0	0	8,3	34,4
Итого за прием пищи:		0	0	8,3	34,4

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	3,8	35,4
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,9	3,3	8,6	78,7
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	60	11,9	14,9	4,6	199,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,1	3,1	26,1	149,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,1	0,4	19,6	94,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	35
Итого за прием пищи:		23,7	23,6	71,4	592,2

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,1	5,6	12,7	126,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,1	5,6	22,4	164,7

Ужин

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	29	0,2	0	0,5	3,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,6	0,2	17,2	81,2
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		6,1	5,6	49,4	275,0
Всего за день:		53,2	59,6	207,7	1583,8

Стоимость меню 179 руб.