



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
20.05.2024
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Дieta: без диет					
день 1					
Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность в г
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"	200/5		5,9	8,8	25,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		2,1	6,6	13,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,5	4,7	17,4
Итого за прием пищи:			12,5	20,1	56,5
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	100		0	0	6,5
Итого за прием пищи:			0	0	6,5
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	40		0,6	1,9	3,7
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ	200		7,1	6,0	22,5
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	60		11,3	14,6	4,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		6,8	5,1	30,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	47		3,2	0,4	20,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0	0	8,7
Итого за прием пищи:			29,0	28,0	90,7
Полдник					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40		5,7	5,1	11
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1	0	9,9
Итого за прием пищи:			5,8	5,1	20,9
Ужин					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	23		0,2	0	0,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	5,2	21,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		1	0,1	6,8
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200		0,1	0	9,9
Итого за прием пищи:			4,5	5,3	38,5
Всего за день:			51,8	58,5	213,1

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
20.05.2024
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Дieta: без диет					
день 1					
Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергети ческая ценност ь г
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"	150		5,8	8,8	25,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20		2	6,7	13,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		4,1	4,4	16,2
Итого за прием пищи:			11,9	19,9	55,1
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	100		0	0	6,4
Итого за прием пищи:			0	0	6,4
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	30		0,5	1,4	3,0
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ	150		6,0	4,6	18,7
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	60		11,4	14,9	5,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100		5,1	4,2	23,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	47		3,2	0,4	20,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0	0	9
Итого за прием пищи:			26,2	25,5	79,5
Полдник					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40		5,6	5,1	11,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,1	0	9,8
Итого за прием пищи:			5,7	5,1	20,9
Ужин					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	23		0,2	0	0,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,2	5,2	21,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11		1	0,1	6,8
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200		0,1	0	9,9
Итого за прием пищи:			4,5	5,3	38,5
Всего за день:			48,3	55,8	200,4

Стоимость 179 р