

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
20.09.2024

Категория: сад (3 до 7 лет)

Диета: без диет

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

день 5

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
20.09.2024

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая младшая

Диета: без диет

день 5

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

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	140	17,2	14,4	22,7	290,5
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,2	3,4	7,3	65,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,5	6,8	16,6	138,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,8	131,5
Итого за прием пищи:		25,4	29,3	64,4	625,2

II Завтрак

ЯБЛОКИ	100	0,3	0,3	7,5	35,9
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	7,5	35,9

Обед

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,7	1,6	3,6	31,5
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,6	7,0	13,4	133,9
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	85	15,3	17,3	14,0	275,0
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.0,65кг	46	3,1	0,4	19,9	95,7
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	10,0	42,4
Итого за прием пищи:		22,8	26,3	60,9	578,5

Полдник

ПРЯНИКИ В АССОРТИМЕНТЕ	35	2,1	1,7	26,4	128,7
РЯЖЕНКА	168	4,9	4,2	7,1	90,8
Итого за прием пищи:		7,0	5,9	33,5	219,5

Ужин

СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	200	5,9	6,3	19,9	160,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	59	4,5	0,4	29,8	140,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	40,1
Итого за прием пищи:		10,5	6,7	59,6	341,1
Всего за день:		66,0	68,5	225,9	1800,2

Стоимость меню 179 руб

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

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	145	17,2	15,5	23,5	304,2
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,3	3,6	6,8	65,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,6	6,5	16,8	136,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,4	106,2
Итого за прием пищи:		24,7	29,3	61,5	612,0

II Завтрак

ЯБЛОКИ	100	0,3	0,3	7,5	35,9
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	7,5	35,9

Обед

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,7	1,7	3,6	32,8
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	135	3,2	6,3	8,9	108,8
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	29,1	19,3	161,0	936,2
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.0,65кг	46	3,1	0,4	19,8	95,2
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	8,4	35,8
Итого за прием пищи:		36,2	27,7	201,7	1208,8

Полдник

ПРЯНИКИ В АССОРТИМЕНТЕ	35	2,1	1,6	26,3	128,1
РЯЖЕНКА	168	4,9	4,2	7,1	90,9
Итого за прием пищи:		7,0	5,8	33,4	219,0

Ужин

СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	190	5,6	5,9	18,8	150,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с.0,60кг	60	4,6	0,4	30,1	142,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,3	33,6
Итого за прием пищи:		10,3	6,3	57,2	325,7
Всего за день:		78,5	69,4	361,3	2401,4

Стоимость меню 179 руб