

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

21.11.2024г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад/3 дошкольн

Диета: без диет

день 9

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

Самара

21.11.2024г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая

младшая группа

Диета: без диет

день 9

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углевод ы г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	----------------	---------------------------------

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,1	7,0	29,8	207,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/10/30	1,9	8,6	12,6	135,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,8	14,7	95,3
Итого за прием пищи:		10,7	18,4	57,1	438,6

II Завтрак

ЯБЛОКИ	125	0,4	0,4	10,8	51,8
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	10,8	51,8

Обед

ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,8	1,9	4,8	41,1
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	1,7	5,5	11,3	106,3
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	12,4	12,0	19,1	234,9
ХЛЕБ "УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ" рж	42	2,8	0,4	18,2	87,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	8,7	34,7
Итого за прием пищи:		17,7	19,8	62,1	504,4

Полдник

БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	5,2	4,5	40,3	222,5
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/13	0,1	0	13,2	54,9
Итого за прием пищи:		5,3	4,5	53,5	277,4

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40/2	0,5	2,4	3	36,1
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	8,8	8,0	6,2	133,2
КАША ПШЕННАЯ	100/3	2,8	3,2	15,8	103,7
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	40	3	0,3	19,9	93,8
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,11	0	10,91	43,97
Итого за прием пищи:		15,21	13,9	55,81	410,77
Всего за день:		49,31	57,0	239,31	1682,97

Стоимость меню

179 руб.

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	----------------	---------------------------------

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	5,4	5,1	26,4	175,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,4	11,7	111,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,4	2,5	12,0	80,2
Итого за прием пищи:		9,6	14,0	50,1	366,9

II Завтрак

ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	47,1
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,8	47,1

Обед

ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,7	1,5	4,0	32,6
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150/5	1,3	5,0	8,4	86,9
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11,6	11,6	17,3	221,1
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150/8	0	0	7,5	29,8
Итого за прием пищи:		15,6	18,4	49,9	431,6

Полдник

БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	2,8	27,7	151,3
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	170/11	0,1	0	11,8	48,7
Итого за прием пищи:		3,6	2,8	39,5	200,0

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30/2	0,4	1,6	2,2	24,7
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	8,4	8,6	5,9	133,5
КАША ПШЕННАЯ	90/8	2,5	3,3	14,5	97,4
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,11	0	15,11	60,87
Итого за прием пищи:		13,61	13,7	52,31	385,37
Всего за день:		42,81	49,3	201,61	1430,97

Стоимость меню 179 руб