

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

21.12.2023г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад № 253

Диета: без диет

день 9

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

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,2	8,8	25,9	207,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	6,8	16,1	135,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,8	131,5
Итого за прием пищи:		13,1	20,3	59,8	474,5

II Завтрак

ФРУКТ МАНДАРИН	168	1,3	0,3	12,6	64
Итого за прием пищи:		1,3	0,3	12,6	64

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,9	2,2	5,1	45,7
РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,0	6,4	16,5	144,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	12,6	12,0	19,1	235,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,3	16,8	81,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,6	34,7
Итого за прием пищи:		20,1	20,9	66,1	542,0

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	5,7	4,7	37,1	213,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		5,8	4,8	47,9	258,8

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	40	0,7	1,9	2,9	32,1
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	13,3	11,7	21,3	243,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	2,9	0,2	19,3	91
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		16,9	13,8	53,2	405,6
Всего за день:		57,2	60,1	239,6	1744,9

Стоимость меню

179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

21.12.2023г.

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	150	4,5	6,3	19,1	152,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	6,9	16,1	135,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,7	131,3
Итого за прием пищи:		11,4	17,9	52,9	419,7

II Завтрак

ФРУКТ МАНДАРИН	168	1,3	0,3	12,6	63,9
Итого за прием пищи:		1,3	0,3	12,6	63,9

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	30	0,5	1,4	3,2	27,5
РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,5	4,1	12,3	104,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	12,7	12,1	19,1	237,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9	36
Итого за прием пищи:		19,3	18,0	60,6	486,4

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	65	5,3	4,3	31,7	187,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		5,4	4,4	42,5	231,9

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	30	0,7	1,5	2,8	27,1
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	12,0	9,4	17,3	201,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	54	2,9	0,2	19,1	90,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		15,6	11,1	48,9	357,9
Всего за день:		53,0	51,7	217,5	1559,8

Стоимость меню

179 руб