

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

22.06.2023г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

день 9

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Самара

22.06.2023г.

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	200	6,2	8,7	25,9	206,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/7	3,3	7,1	21,5	163,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,6	4,7	18,2	133,5
Итого за прием пищи:		14,1	20,5	65,6	503,9

II Завтрак

ФРУКТ(ЯБЛОКИ)	211	0,8	0,8	20,7	99,2
Итого за прием пищи:		0,8	0,8	20,7	99,2

Обед

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,4	0	1,1	5,9
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/11	4,4	7,7	16,6	162,4
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16,3	15,5	16,4	271,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,6	29	139,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		25,6	23,8	71,8	613,7

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6,3	4,7	40,6	229,7
СОК ФРУКТОВЫЙ	176	0,9	0,2	17,8	75,9
Итого за прием пищи:		7,2	4,9	58,4	305,6

Ужин

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	35	0,7	0	1,5	8,9
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	16,8	11,9	21,3	259,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,6	0,4	30,1	142
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		22,1	12,3	62,6	448,7
Всего за день:		69,8	62,3	279,1	1971,1

Стоимость меню

179 руб

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

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,5	6,6	19,5	156,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	3,3	5,9	21,3	151,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	3,9	4	15,4	113,5
Итого за прием пищи:		11,7	16,5	56,2	421,7

II Завтрак

ФРУКТ (ЯБЛОКИ)	210	0,8	0,8	20,6	99
Итого за прием пищи:		0,8	0,8	20,6	99

Обед

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,3	0	1,1	5,9
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,9	7,1	12,5	138,1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16,8	15,3	21,3	291,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,5	0,6	29	139,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	0	0	8,1	32,2
Итого за прием пищи:		25,5	23,0	72,0	607,3

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	6,2	4,2	37,8	211,6
СОК ФРУКТОВЫЙ	176	0,9	0,2	17,8	76
Итого за прием пищи:		7,1	4,4	55,6	287,6

Ужин

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	35	0,7	0	1,5	8,8
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	16,6	11,6	21,3	255,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	4,6	0,4	30	141,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0000	0,0000	8,6000	34,4000
Итого за прием пищи:		21,9000	12,0000	61,4000	440,300
Всего за день:		67,0000	56,7000	200,000	1000,00

Стоимость меню

179 руб