



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
22.08.2024

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
22.08.2024

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет					
день 4					
Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,3	8,6	27,0	210,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,1	6,6	13,9	123,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,4	4,6	16,3	124,5
Итого за прием пищи:		12,8	19,8	57,2	458,7
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	100	0,3	0,3	8,6	41
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	8,6	41
Обед					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	19	0,2	0	0,5	2,6
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,9	6,5	11,3	124,3
ПЛОВ	150	14,2	14,7	34,4	325,3
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.0,65кг	42	2,8	0,4	18,1	87,1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,7
Итого за прием пищи:		21,1	21,6	73,0	574,0
Полдник					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	6,18	3,18	44,15	228,69
Итого за прием пищи:		6,18	3,18	44,15	228,69
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,6	3,1	3,5	44,8
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80/50	14,0	9,0	6,0	161,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,5	0,3	23	108,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	39,6
Итого за прием пищи:		18,2	12,4	42,4	354,3
Всего за день:		58,58	57,28	225,35	1656,69

Стоимость меню

179 руб

Диета: без диет					
день 4					
Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,7	8,9	23,7	198,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,1	6,5	14,0	123,5
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,0	4,1	14,8	113,4
Итого за прием пищи:		11,8	19,5	52,5	434,9
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	100	0,3	0,3	8,6	41
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	8,6	41
Обед					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	19	0,2	0	0,5	2,7
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	130	3,4	5,7	8,0	100,1
ПЛОВ	150	14,2	14,8	34,2	326,5
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.0,65кг	40	2,8	0,4	17,9	86,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,9	35,7
Итого за прием пищи:		20,6	20,9	69,5	551,3
Полдник					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	6,30	4,20	41,93	229,89
Итого за прием пищи:		6,30	4,20	41,93	229,89
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,2	3,3	35,6
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	75/50	14,2	9,2	5,9	162,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с.0,60кг	25	3,5	0,3	22,8	107,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	39,6
Итого за прием пищи:		18,4	11,7	41,9	345,5
Всего за день:		57,40	56,60	214,43	1602,59

Стоимость меню

179руб