



Категория:сад (3-7 лет)

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет

Наименование блюда	Масса порции	белк и г	Жиры г	углево ды г	Энергет ическая ценност ь г
--------------------	--------------	----------	--------	-------------	-----------------------------

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,5	8,5	20,2	180,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2	6,6	12,8	117,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,0	4,2	15,6	117,5
Итого за прием пищи:		11,5	19,3	48,6	415,8

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	30	0,4	2,9	2,5	38,5
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,9	5,8	15,1	128,5
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	16,1	18,6	38,2	384,3
ХЛЕБ "УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ" рж	41	2,8	0,4	17,8	85,6
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	17,2	72,5
Итого за прием пищи:		24,0	27,7	90,8	709,4

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		3	3,9	39,5	205,5

Ужин

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	35	0,5	0	2,8	13,5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	18,6	12,1	5,7	205,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	0,3	19,8	93,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		22,2	12,5	39,1	357,0
Всего за день:		63,8	66,8	223,0	1751,7

Стоимость меню 179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

22.10.2024г

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая
Диета: без диет

Наименование блюда	масса порции	бел ки г	жиры г	углев оды г	энергет ическая ценност ь г
--------------------	--------------	----------	--------	-------------	-----------------------------

Зав тра

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	155	5,6	7,8	20,2	174,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2	6,3	13,0	116,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,5	130,2
Итого за прием пищи:		12,1	18,8	50,7	421,6

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	30	0,4	3,2	2,4	40,6
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,2	5,0	10,7	101,8
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	16,1	19,0	38,5	389,4
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.	42	2,8	0,4	17,7	85
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,7	0	15,4	65,5
Итого за прием пищи:		23,2	27,6	84,7	682,3

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,8	35,5
Итого за прием пищи:		3	3,9	38,6	202,3

Ужин

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	35	0,5	0	2,8	13,6
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	18,6	12,3	5,7	208,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,9	93,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		22,2	12,7	39,2	360,3
Всего за день:		63,6	66,4	218,2	1730,5

Стоимость меню 179 руб