



МБДОУ "Детский сад № 253" з.о.
Самара

22.11.2024

МБДОУ
Детский сад
№ 253
г.о. Самара

Категория: средняя группа

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день
10

Диета: без диеты

МБДОУ "Детский сад № 253" з.о.
Самара

22.11.2024

МБДОУ
Детский сад
№ 253
г.о. Самара

Категория: первая младшая группа

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день
10

Диета: без диеты

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность ккал
--------------------	--------------	---------	--------	------------	------------------------------

Завтрак

СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/15	14,9	11,9	29,3	286,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/9	2	8,2	12,9	133,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	3,8	4,0	16,3	117,2
Итого за прием пищи:		20,7	24,1	58,5	537,0

II Завтрак

ЯБЛОКИ	132	0,5	0,5	11,4	54,8
Итого за прием пищи:		0,5	0,5	11,4	54,8

Обед

ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200/8	2,7	6,6	15,0	134,2
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	9,2	8,3	6,2	134,4
КАША ПШЕННАЯ	90/8	2,5	3,3	14,5	97,1
ХЛЕБ "УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ" рж	43	2,9	0,4	18,4	88,4
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	9,9	41,1
Итого за прием пищи:		17,6	18,6	64,4	498,5

Полдник

ПРЯНИКИ	34	2	1,6	25,6	124,9
КЕФИР С САХАРОМ	125/7	3,6	3,1	12	94,6
Итого за прием пищи:		5,6	4,7	37,6	219,5

Ужин

КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,5	8,7	26,4	210,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	40	3	0,2	19,5	91,9
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,1	0	10,91	43,75
Итого за прием пищи:		9,6	8,9	56,81	346,25
Всего за день:		54,0	56,8	228,71	5

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность ккал
--------------------	--------------	---------	--------	------------	------------------------------

Завтрак

СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120	19,8	14,9	30,0	337,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,2	6,6	14,7	127,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,4	4,6	16,3	124,5
Итого за прием пищи:		26,4	26,1	61,0	588,7

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

ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	2,2	6,1	11,3	113,1
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	9,0	8,6	6,0	136,8
КАША ПШЕННАЯ	90/8	2,5	3,3	14,5	97,4
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	9,1	38,1
Итого за прием пищи:		16,0	18,3	54,1	450,5

Полдник

ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4
КЕФИР С САХАРОМ	125/7	3,6	3,1	11,9	94,1
Итого за прием пищи:		6,0	5,0	41,9	240,5

Ужин

КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	130	4,2	5,4	17,3	135,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	27	127,3
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,1	0	10,61	42,95
Итого за прием пищи:		8,4	5,7	54,91	5
Всего за день:		57,2	55,5	1	95

Стоимость 179 руб

Стоимость 179 руб