



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет

Наименование блюда	Масса порции	белк и г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	----------	--------	------------	---------------------------

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150		4,7	6,6	19,2	155,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,3	6,6	15,0	128,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,5	4,7	17,7	131,0
Итого за прием пищи:			11,5	17,9	51,9	415,6

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 (МОРКОВЬЮ)	30		0,4	2,9	2,5	38,4
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200		3,8	6,3	15,4	137,9
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ	80		17,2	14,9	38,7	356,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36		2,4	0,3	15,3	73,8
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180		0,7	0	15,4	65,2
Итого за прием пищи:			24,5	24,4	87,3	672,0

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	40		3	3,9	29,8	166,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180		0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:			3	3,9	38,5	201,6

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50		8,1	2,8	3,1	70,5
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100		1,1	2,4	6,8	53,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49		2,3	0,2	15,3	72,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200		0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:			11,6	5,5	36,0	241,4
Всего за день:			53,7	55,1	218,7	1594,6

Стоимость меню 179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

23.01.2024г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая
Диета: без диет

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	------------	---------------------------

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ, МОЛОЧНАЯ	150		5,1	7,7	19,5	167,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,3	6,4	15,1	127,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		4,5	4,7	17,5	130,2
Итого за прием пищи:			11,9	18,8	52,1	425,6

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 (МОРКОВЬЮ)	30		0,4	3,2	2,4	40,6
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150		3,3	4,1	11,1	97,4
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ	80		17,2	15,8	38,9	367,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35		2,4	0,3	15,2	73,1
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200		0,8	0	17,2	72,5
Итого за прием пищи:			24,1	23,4	84,8	651,0

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

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50		8,4	2,8	3,2	70,9
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130		2,6	4,6	15,8	115,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		2,3	0,2	15,4	72,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200		0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:			13,4	7,7	45,2	303,8
Всего за день:			55,5	57,2	226,6	1649,9

Стоимость меню 179 руб