



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
23.03.2023

Заведующий
В. В. Коротких

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.
23.03.2023

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких



Диета: без диет					
день 4					
Наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,3	8,7	27,0	211,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2,9	6,9	19,2	151,2
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	5,1	15,9	129,2
Итого за прием пищи:		14,1	20,7	62,1	491,5
II Завтрак					
ФРУКТ	256	1	1	25,1	120,4
Итого за прием пищи:		1	1	25,1	120,4
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	38	0,3	0	0,6	4,9
СУП ОВОЩНОЙ со сметаной на мясном бульоне	200	4,6	7,5	10,1	129,2
ПЛОВ	150	16,4	17,0	35,0	357,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	59	4	0,5	25,3	121,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		25,3	25,0	79,7	647,8
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,5	6,7	38,5	235,5
СОК ФРУКТОВЫЙ	199	0,9	0,2	18,6	79,2
Итого за прием пищи:		6,4	6,9	57,1	314,7
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1	3,7	5,4	57,9
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	21,8	9,1	5,7	192,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,5	0,3	22,8	107,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		26,3	13,1	43,6	396,3
Всего за день:		73,1	66,7	267,6	1970,7

Стоимость меню

179 руб

Диета: без диет					
день 4					
Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность ккал
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,7	6,5	20,6	160,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2,9	7,3	18,9	153,2
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	5,1	15,6	128,2
Итого за прием пищи:		12,5	18,9	55,1	441,4
II Завтрак					
ФРУКТ	256	1	1	25,1	120,5
Итого за прием пищи:		1	1	25,1	120,5
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	37	0,3	0	0,6	4,9
СУП ОВОЩНОЙ со сметаной на мясном бульоне	150	3,9	7,0	8,3	116,1
ПЛОВ	150	16,4	16,2	34,9	350,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	122,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,4	33,9
Итого за прием пищи:		24,6	23,7	77,6	627,6
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	65	6,3	7,7	38,7	249,5
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18,6	79,2
Итого за прием пищи:		7,3	7,9	57,3	328,7
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,7	4,9	56,0
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	21,8	8,8	5,7	188,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	0,3	23,2	109,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		26,2	12,8	43,5	393,1
Всего за день:		71,6	64,3	258,6	1911,3

Стоимость меню

179руб