



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

23.05.2023 г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3 до 7 лет)

Диета: без диет

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

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,6	8,6	22,3	189,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	6,7	15,1	130,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,7	130,9
Итого за прием пищи:		12,4	20,0	55,1	450,3

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	156	0,8	0,2	15,8	67,1
Итого за прием пищи:		0,8	0,2	15,8	67,1

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,9	2,2	5,1	45,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	2,9	5,6	8,7	99,7
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	13,4	12,2	34,8	302,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,4	18,8	90,6
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	17,2	72,5
Итого за прием пищи:		20,9	20,4	84,6	611,1

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	6,4	2,7	3,1	63,0
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,7	4,7	16,9	120,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		12,8	7,7	54,0	337,3
Всего за день:		49,9	52,2	249,0	1671,3

Стоимость меню 179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

23.05.2023 г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая

Диета: без диет

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

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ	150	5	7,3	18,9	161,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1,5	4,1	9,5	80,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,0	4,2	15,6	117,3
Итого за прием пищи:		10,5	15,6	44,0	359,8

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	155	0,8	0,2	15,7	67
Итого за прием пищи:		0,8	0,2	15,7	67

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,9	2	5,1	43,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,4	4,8	6,5	81,2
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	13,4	12,5	35,2	305,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,4	18,7	90,2
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,7	0	15,4	65,3
Итого за прием пищи:		20,3	19,7	80,9	585,9

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	0	0	8,1	32,6
Итого за прием пищи:		2,3	2,9	30,4	157,7

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	6,4	2,6	3,2	63,2
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,5	4,8	15,6	116,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0	0	7,7	30,6
Итого за прием пищи:		12,6	7,7	50,8	325,0
Всего за день:		46,5	46,1	221,8	1495,4

Стоимость меню 179 руб

