



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

23.11.2023г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (3-7 лет)

Диета: без диет

день 9

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
23.11.2023г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа

Диета: без диет

день 9



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

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,2	8,7	25,9	207,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	6,7	15,4	131,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,7	131,3
Итого за прием пищи:		13,0	20,1	59,0	470,2

II Завтрак

ФРУКТ	138	0,6	0,6	13,6	65,3
Итого за прием пищи:		0,6	0,6	13,6	65,3

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,9	2,1	5,1	44,9
РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,0	6,4	16,4	144,5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,4	13,1	16,4	237,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,5	0,3	16,1	77,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		20,8	21,9	62,7	539,3

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6,2	4,7	40,4	228,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		6,3	4,8	51,2	273,3

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	40	0,7	2,0	3,0	33,6
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	13,6	11,7	21,4	245,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	54	2,8	0,2	18,4	87
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		17,1	13,9	52,5	404,5
Всего за день:		57,8	61,3	239,0	1752,6

Стоимость меню

179 руб

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

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,6	6,7	19,8	158,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	6,9	15,3	133,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,7	130,9
Итого за прием пищи:		11,4	18,3	52,8	422,5

II Завтрак

ФРУКТ	139	0,6	0,6	13,6	65,3
Итого за прием пищи:		0,6	0,6	13,6	65,3

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,9	2,6	5,1	48,6
РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,7	4,0	12,1	101,7
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,4	12,9	16,4	236,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9	36,1
Итого за прием пищи:		20,5	19,8	58,7	500,3

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6,5	4,9	40,6	232,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,1	0,1	10,8	45,0
Итого за прием пищи:		6,6	5,0	51,4	277,3

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	40	0,8	2,0	3,7	36,8
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	13,7	12,2	21,4	250,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	2,8	0,2	18,5	87,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		17,3	14,4	53,3	412,9
Всего за день:		56,4	58,1	229,8	1678,3

Стоимость меню

179 руб