



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
23.12.2024
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

день 1					
Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	70	1,2	2,1	5,5	45,8
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,1	11,5	1,5	141,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,6	6,4	10,7	107,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,4	129,8
Итого за прием пищи:		15,4	24,7	35,1	423,9
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7	0,1	0	8,8	36,8
Итого за прием пищи:		0,1	0	8,8	36,8
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	3,9	35,7
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/10	4,6	4,4	15,2	117,5
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	70	5,5	6,2	2,9	91,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,8	5,2	30,7	196,7
ХЛЕБ ржано-пшеничный	32	2,2	0,3	14	67,2
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,1	0	10,9	43,82
Итого за прием пищи:		19,9	18,0	77,6	551,92
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	25/10/5	2,9	5,5	6	85,7
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		2,9	5,5	14,7	120,5
Ужин					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	23	0,2	0	0,4	3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,9	5,4	19,1	136,2
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	20	1,8	0,1	12,1	57
Итого за прием пищи:		4,9	5,5	31,6	196,2
Всего за день:		43,2	53,7	167,8	1329,32

Стоимость меню 179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
23.12.2024
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

день 1					
Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергети ческая ценност ь г
Завтрак					
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	65	1,1	2,0	5,0	42,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	5,4	7,3	1,0	91,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,6	6,4	10,7	107,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	16,0	112,9
Итого за прием пищи:		11,7	19,4	32,7	354,8
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7	0,1	0	9,0	37,6
Итого за прием пищи:		0,1	0	9,0	37,6
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,7	3,0	29,8
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/8	3,5	3,1	11,5	88,3
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	60/2	5,1	5,5	2,9	80,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,2	4,2	23,6	152,6
ХЛЕБ ржано-пшеничный	32	2,2	0,3	14	67,2
ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	0,1	0	9,9	39,92
Итого за прием пищи:		16,5	14,8	64,9	458,72
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	25/10/5	2,9	5,5	5,9	85,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,5	34,1
Итого за прием пищи:		2,9	5,5	14,4	119,3
Ужин					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	24	0,2	0	0,4	3,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	5,4	17,7	130,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	35	2,7	0,2	17,7	83,6
Итого за прием пищи:		5,6	5,6	35,8	217,0
Всего за день:		36,8	45,3	156,8	1187,42

Стоимость меню 179 руб.