



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

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 г
--------------------	--------------	---------	--------	------------	---------------------------

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	205	5,6	8,7	22,3	190,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,4	6,6	15,7	133,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,7	131,0
Итого за прием пищи:		12,5	20,0	55,7	454,0

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	114	0,6	0,1	11,6	49,3
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,6	49,3

Обед

САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,7	4	3,5	54,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ, на мясо-костном бульоне	200	4,2	4,9	17,7	136,0
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	17,4	19,8	38,2	399,6
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.0,65кг	50	3,4	0,4	21,6	103,8
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	17,2	72,6
Итого за прием пищи:		26,5	29,1	98,2	766,0

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26,1	146,2
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		2,7	3,4	36,4	189,2

Ужин

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	40	0,6	0	3,2	15,4
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	80	16,3	9,8	9,4	190,5
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,6	1,8	4,0	34,7
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	49	2,2	0,2	14,9	70,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,4
Итого за прием пищи:		19,8	11,8	41,5	351,7
Всего за день:		62,1	64,4	243,4	1810,2

Стоимость меню 179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

24.09.2024г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая
Диета: без диет

день

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

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,1	6,8	16,5	144,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,4	6,8	15,8	134,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,7	3,7	15,2	110,1
Итого за прием пищи:		10,2	17,3	47,5	389,1

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	114	0,6	0,1	11,5	49,1
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,5	49,1

Обед

САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	30	0,7	2,9	2,8	39,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ на мясо-костном бульоне	130	3,6	4,4	12,0	103,4
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	17,8	16,3	39,0	372,4
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.0,65кг	51	3,4	0,5	21,8	104,9
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,6	0	13,9	58,9
Итого за прием пищи:		26,1	24,1	89,5	679,5

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	10,3	42,9
Итого за прием пищи:		2,4	2,9	32,6	168,0

Ужин

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	34	0,5	0	2,8	13,5
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	70	15,4	9,6	8,3	180,1
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,7	2,3	5,1	44,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с.0,60кг	31	2,4	0,2	15,8	74,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,6	34,9
Итого за прием пищи:		19,1	12,1	40,6	347,7
Всего за день:		58,4	56,5	221,7	1633,4

Стоимость меню 179 руб