

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

25.05.2023г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (3 до 7 лет)

Диета: без диет

день 9

Наименование блюда

Масса порции

белки г

жиры г

углевод

ы г

Энергетическая

ценность г

Завтрак

|                            |      |      |      |      |       |
|----------------------------|------|------|------|------|-------|
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ        | 200  | 6,2  | 8,7  | 25,9 | 207,2 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ        | 40/7 | 2,4  | 6,8  | 16,1 | 135,3 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200  | 4,5  | 4,7  | 17,8 | 131,3 |
| Итого за прием пищи:       |      | 13,1 | 20,2 | 59,8 | 473,8 |

II Завтрак

|                      |     |     |     |      |    |
|----------------------|-----|-----|-----|------|----|
| ФРУКТ                | 148 | 0,6 | 0,6 | 14,6 | 70 |
| Итого за прием пищи: |     | 0,6 | 0,6 | 14,6 | 70 |

Обед

|                                                |        |      |      |      |       |
|------------------------------------------------|--------|------|------|------|-------|
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                  | 40     | 0,3  | 0    | 0,8  | 4,5   |
| РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 200/11 | 4,2  | 7,1  | 16,5 | 153,6 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                            | 150    | 15,3 | 14,5 | 16,4 | 259,0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 52     | 3,5  | 0,5  | 22,3 | 107,2 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                    | 180    | 0    | 0    | 8,7  | 34,8  |
| Итого за прием пищи:                           |        | 23,3 | 22,1 | 64,7 | 559,1 |

Полдник

|                      |     |     |     |      |       |
|----------------------|-----|-----|-----|------|-------|
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ    | 70  | 6,4 | 4,8 | 41,1 | 231,6 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ        | 186 | 0,9 | 0,2 | 18,9 | 80,3  |
| Итого за прием пищи: |     | 7,3 | 5,0 | 60,0 | 311,9 |

Ужин

|                                              |     |      |      |       |        |
|----------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО | 40  | 0,8  | 2,0  | 3,6   | 35,8   |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                | 150 | 14,8 | 11,8 | 21,3  | 250,2  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 54  | 3,4  | 0,3  | 22,5  | 106    |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200 | 0    | 0    | 9,7   | 38,7   |
| Итого за прием пищи:                         |     | 19,0 | 14,1 | 57,1  | 430,7  |
| Всего за день:                               |     | 63,3 | 62,0 | 256,2 | 1845,5 |

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

25.05.2023г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая младшая

Диета: без диет

день 9

Наименование блюда

масса порции

белки г

жиры г

углевод

ы г

энергетическая

ценность г

Завтрак

|                            |     |      |      |      |       |
|----------------------------|-----|------|------|------|-------|
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ        | 150 | 4,7  | 6,5  | 19,7 | 156,6 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ        | 30  | 2,4  | 5,3  | 16   | 121,7 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 170 | 3,8  | 4    | 15,4 | 113,4 |
| Итого за прием пищи:       |     | 10,9 | 15,8 | 51,1 | 391,7 |

II Завтрак

|                      |     |     |     |      |      |
|----------------------|-----|-----|-----|------|------|
| ФРУКТ                | 148 | 0,6 | 0,6 | 14,6 | 69,9 |
| Итого за прием пищи: |     | 0,6 | 0,6 | 14,6 | 69,9 |

Обед

|                                                |     |      |      |      |       |
|------------------------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                  | 25  | 0,3  | 0    | 0,8  | 4,5   |
| РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 3,6  | 6,0  | 12,4 | 124,2 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                            | 150 | 15,9 | 14,5 | 21,3 | 280,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 52  | 3,5  | 0,5  | 22,2 | 106,8 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                    | 170 | 0    | 0    | 8,3  | 33,2  |
| Итого за прием пищи:                           |     | 23,3 | 21,0 | 65,0 | 549,5 |

Полдник

|                      |     |     |     |      |       |
|----------------------|-----|-----|-----|------|-------|
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ    | 50  | 4,2 | 3,6 | 26,6 | 153,7 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ        | 186 | 0,9 | 0,2 | 18,9 | 80,3  |
| Итого за прием пищи: |     | 5,1 | 3,8 | 45,5 | 234,0 |

Ужин

|                                              |     |      |      |       |        |
|----------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО | 40  | 0,8  | 1,9  | 3,6   | 35,1   |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                | 150 | 14,9 | 11,9 | 21,7  | 253,2  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30  | 3,4  | 0,3  | 22,5  | 106,1  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 180 | 0    | 0    | 8,7   | 35     |
| Итого за прием пищи:                         |     | 19,1 | 14,1 | 56,5  | 429,4  |
| Всего за день:                               |     | 59,0 | 55,3 | 232,7 | 1674,5 |

Стоимость меню

179 руб

Стоимость меню

179 руб