



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
25.11.2024
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диеты		день 1			
Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углевод г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	70	1,2	2,1	5,5	45,9
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8,1	14,6	1,5	169,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,7	6,5	11,4	110,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,4	129,7
Итого за прием пищи:		15,5	27,9	35,8	456,2
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7	0,1	0	8,7	36,5
Итого за прием пищи:		0,1	0	8,7	36,5
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	3,9	35,7
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,8	5,4	15,4	131,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	70	9,6	10,8	3,4	149,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,8	5,2	30,7	196,3
ХЛЕБ "УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ" рж	40	2,7	0,4	17,2	82,6
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,1	0	10,9	43,89
Итого за прием пищи:		24,7	23,7	81,5	638,89
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	40/9/5	3,8	6,4	12,5	123,4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,6	34,7
Итого за прием пищи:		3,8	6,4	21,1	158,1
Ужин					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	22	0,2	0	0,4	2,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,3	5,4	22,1	150,5
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	17	1,4	0,1	9	42,3
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ с/м	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		5,0	5,5	41,8	238,7
Всего за день:		49,1	63,5	188,9	1528,39

Стоимость меню 179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
25.11.2024
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет		день 1		Итого	
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	6,0	12,1	1,0	137,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,7	6,5	11,3	110,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	16,0	112,9
Итого за прием пищи:		12,4	24,3	33,3	403,5
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, СО СМЕТАНОЙ	150/8	5,2	5,7	11,7	121,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	60	9,6	13,0	4,9	175,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,2	4,2	23,6	152,6
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж	20	1,3	0,2	8,5	40,8
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,1	0	11,1	44,49
Итого за прием пищи:		21,8	24,8	62,8	563,79
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	40/9/5	3,8	6,5	12,7	124,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,5	34,1
Итого за прием пищи:		3,8	6,5	21,2	158,4
Ужин					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	22	0,2	0	0,4	2,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,8	5,4	18,9	135,8
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	35	2,7	0,2	17,7	83,6
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		5,8	5,6	47,3	265,3
Всего за день:		43,9	61,2	173,6	1428,59

Стоимость меню 179 руб.