

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
27.07.2023

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет

день 4

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,3	8,7	27,1	211,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2,9	6,8	19,1	150,4
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,4	4,6	15,1	120,5
Итого за прием пищи:		13,6	20,1	61,3	482,5
II Завтрак					
ФРУКТ(Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,1
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,8	47,1
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	25	0,2	0	0,6	3,4
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,9	7,6	11,0	136,9
ПЛОВ	150	14,8	15,1	35,2	335,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,5	0,5	22,4	107,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,7
Итого за прием пищи:		23,4	23,2	77,9	617,9
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	6,1	6,8	41,9	252,8
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	5,6	8,2	104,8
Итого за прием пищи:		11,1	12,4	50,1	357,6
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,6	3,1	3,5	44,9
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	20,7	9,1	5,7	187,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	2,9	0,2	19,1	89,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		24,2	12,4	38,0	360,7
Всего за день:		72,7	68,5	237,1	1865,8

Стоимость меню

179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
27.07.2023

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая младшая
Диета: без диет

день 4

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,7	8,6	23,3	193,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20	2,9	5,2	19	135,8
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,4	4,6	15,1	120,4
Итого за прием пищи:		13,0	18,4	57,4	449,3
II Завтрак					
ФРУКТ(Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,2
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,8	47,2
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	40	0,2	0	0,6	3,4
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	4,1	6,4	7,6	107,2
ПЛОВ	150	14,8	15,2	35,3	336,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3,5	0,5	22,5	108,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		22,6	22,1	74,7	590,1
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	6,2	6,7	41,9	252,8
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	5,6	8,2	104,8
Итого за прием пищи:		11,2	12,3	50,1	357,6
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,6	2,9	3,5	43,0
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	20,6	9,1	5,7	186,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	19,1	90
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		24,1	12,2	38,0	358,6
Всего за день:		71,3	65,4	230,0	1802,8

Стоимость меню

179руб