

28.02.2023 г

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

Наименование блюда	Масса порции г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
--------------------	----------------	--------	------------	------------------------------

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	205	6,4	9,0	26,3	212,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,2	6,6	14,4	126,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,6	130,8
Итого за прием пищи:		13,1	20,3	58,3	469,4

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,7	5,1	7,6	96
Итого за прием пищи:		4,7	5,1	7,6	96

Обед

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,9	4,9	4,4	65,2
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,9	4,4	16,1	122,9
ОМЛЕТ С МЯСОМ	105	16,9	19,4	1,5	247,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,4	18,9	90,7
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	17,2	72,6
Итого за прием пищи:		25,4	29,1	58,1	598,7

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		3	3,9	39,5	205,5

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	8,6	2,8	3,6	75,1
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,8	4,8	17	121,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,2	0,2	14,7	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		13,6	7,8	45,0	304,8
Всего за день:		59,8	66,2	208,5	1674,4

Стоимость меню 179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

28.02.2023г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая

Диета: без диет

день 7

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

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ, МОЛОЧНАЯ	150	5,1	7,4	19,0	163,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,2	6,6	14,5	125,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,6	130,8
Итого за прием пищи:		11,8	18,7	51,1	419,9

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,7	5,1	7,6	96
Итого за прием пищи:		4,7	5,1	7,6	96

Обед

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,8	4,9	3,9	63,1
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,5	3,7	11,5	95,6
ОМЛЕТ С МЯСОМ	105	16,9	19,0	1,5	244,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,4	18,8	90,5
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	17,2	72,5
Итого за прием пищи:		24,9	28,0	52,9	565,7

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		3	3,9	39,5	205,5

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	8,6	2,7	3,4	72,6
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,5	4,6	15,6	114,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,2	0,2	14,6	68,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		13,3	7,5	43,3	294,7
Всего за день:		57,7	63,2	194,4	1581,8

Стоимость меню 179 руб