

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
28.04.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: без диеты
Диета: без диеты

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30/2	0,6	1,9	2,2	29,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7,2	13,7	1,6	158,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,3	9,1	14,1	147,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	3,6	3,7	18,0	121,0
Итого за прием пищи:		13,7	28,4	35,9	456,7
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7	0,1	0	10,9	45,2
Итого за прием пищи:		0,1	0	10,9	45,2
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2,9	3,8	44,7
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/10	4,6	6,5	14,3	137,3
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	70/2	10,8	10,6	2,9	151,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/4	6,8	5,2	30,7	196,6
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,6	0,5	22,8	109,6
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,08	0	11,76	47,6
Итого за прием пищи:		26,58	25,7	86,26	686,9
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	45/10/5	4,4	7,4	14	140,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	10,7	42,6
Итого за прием пищи:		4,4	7,4	24,7	183,5
Ужин					
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	27	0,4	0	2,2	10,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/5	2,7	5,6	16,0	125,1
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	32	2,5	0,2	16,2	76,5
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	11,3	46,9
Итого за прием пищи:		5,7	5,8	45,7	259,4
Всего за день:		50,48	67,3	203,46	1631,7

Стоимость меню 179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
28.04.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диеты

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергети ческая ценност ь г
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30/2	0,6	1,9	2,2	29,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65/3	5,4	9,3	1,1	109,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,5	11,6	112,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/11	3,3	3,4	16,8	111,5
Итого за прием пищи:		11,1	21,1	31,7	362,7
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7	0,1	0	9,2	38,1
Итого за прием пищи:		0,1	0	9,2	38,1
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,9	3,3	33,2
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/8	3,5	4,0	11,4	97,4
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	9,3	9,2	2,9	132,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,2	3,8	23,6	148,9
ХЛЕБ ржано-пшеничный	25	1,7	0,2	10,6	51
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,08	0	10,86	43,6
Итого за прием пищи:		20,18	19,1	62,66	506,4
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	40/9/5	4,3	7,2	14,1	138,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		4,3	7,2	22,8	173,7
Ужин					
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	27	0,4	0	2,3	11
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,4	5,1	15,0	115,2
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	35	2,7	0,2	17,6	82,9
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		5,6	5,3	45,2	252,1
Всего за день:		41,28	52,7	171,56	1333,0

Стоимость меню 179 руб.