



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий  
В. В. Коротких

Диета: без диет

| Наименование блюда | Масса порции | белки г | жиры г | углеводы г | энергетическая ценность г |
|--------------------|--------------|---------|--------|------------|---------------------------|
|--------------------|--------------|---------|--------|------------|---------------------------|

Завтрак

|                            |     |     |      |      |       |
|----------------------------|-----|-----|------|------|-------|
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ          | 205 | 3,4 | 6,7  | 16,7 | 140,3 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ        | 40  | 2,5 | 6,8  | 16,2 | 135,7 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 4,0 | 4,2  | 15,9 | 118,3 |
| Итого за прием пищи:       |     | 9,9 | 17,7 | 48,8 | 394,3 |

II Завтрак

|                      |     |     |     |   |    |
|----------------------|-----|-----|-----|---|----|
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ     | 100 | 3,1 | 3,4 | 5 | 64 |
| Итого за прием пищи: |     | 3,1 | 3,4 | 5 | 64 |

Обед

|                                                                  |     |      |      |      |       |
|------------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ                         | 30  | 0,4  | 2,9  | 2,4  | 37,2  |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 4,0  | 6,4  | 15,3 | 137,0 |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ                                                 | 80  | 18,4 | 16,0 | 38,8 | 371,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                      | 50  | 3,4  | 0,4  | 21,6 | 103,8 |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ                                                | 180 | 0,7  | 0    | 15,4 | 65,3  |
| Итого за прием пищи:                                             |     | 26,9 | 25,7 | 93,5 | 715,1 |

Полдник

|                             |     |     |     |      |       |
|-----------------------------|-----|-----|-----|------|-------|
| ПЕЧЕНЬЕ                     | 34  | 2,1 | 1,6 | 26,2 | 127,9 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0   | 0   | 8,7  | 34,8  |
| Итого за прием пищи:        |     | 2,1 | 1,6 | 34,9 | 162,7 |

Ужин

|                           |       |      |      |       |        |
|---------------------------|-------|------|------|-------|--------|
| СВЕКЛА ПОРЦИОННО          | 35    | 0,5  | 0    | 2,8   | 13,5   |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 70/50 | 20,1 | 9,0  | 5,7   | 184,1  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ            | 49    | 4,3  | 0,4  | 28,3  | 133,8  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД     | 200   | 0,1  | 0    | 10,2  | 42,7   |
| Итого за прием пищи:      |       | 25,0 | 9,4  | 47,0  | 374,1  |
| Всего за день:            |       | 67,0 | 57,8 | 229,2 | 1710,2 |

Стоимость меню 179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

28.05.2024г

Утверждаю

Заведующий  
В. В. Коротких

Диета: без диет

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

Завтрак

|                            |     |      |      |      |       |
|----------------------------|-----|------|------|------|-------|
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ          | 155 | 3,2  | 6,2  | 16,7 | 135,4 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ        | 40  | 2,4  | 6,5  | 16,0 | 131,9 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 4,5  | 4,7  | 17,5 | 130,2 |
| Итого за прием пищи:       |     | 10,1 | 17,4 | 50,2 | 397,5 |

II Завтрак

|                      |     |     |     |     |      |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|------|
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ     | 100 | 2,8 | 3,1 | 4,6 | 58,2 |
| Итого за прием пищи: |     | 2,8 | 3,1 | 4,6 | 58,2 |

Обед

|                                                                   |     |      |      |      |       |
|-------------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ                          | 30  | 0,4  | 3,2  | 2,2  | 40,0  |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 3,3  | 4,0  | 10,9 | 95,6  |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ                                                  | 80  | 18,2 | 16,9 | 37,3 | 373,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                       | 50  | 3,4  | 0,4  | 21,6 | 103,8 |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ                                                 | 200 | 0,8  | 0    | 17,2 | 72,5  |
| Итого за прием пищи:                                              |     | 26,1 | 24,5 | 89,2 | 685,7 |

Полдник

|                             |     |     |     |      |       |
|-----------------------------|-----|-----|-----|------|-------|
| ПЕЧЕНЬЕ                     | 35  | 2,1 | 1,6 | 26,3 | 128,1 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0   | 0   | 9,7  | 38,7  |
| Итого за прием пищи:        |     | 2,1 | 1,6 | 36,0 | 166,8 |

Ужин

|                           |       |      |      |       |        |
|---------------------------|-------|------|------|-------|--------|
| СВЕКЛА ПОРЦИОННО          | 34    | 0,5  | 0    | 2,8   | 13,5   |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 70/50 | 20,0 | 9,3  | 5,7   | 186,7  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ            | 50    | 4,4  | 0,4  | 28,4  | 134    |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД     | 200   | 0,1  | 0    | 10,2  | 42,7   |
| Итого за прием пищи:      |       | 25,0 | 9,7  | 47,1  | 376,9  |
| Всего за день:            |       | 66,1 | 56,3 | 227,1 | 1685,1 |

Стоимость меню 179 руб