

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары

28.08.2023

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

день 6

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	энергетическая ценность
--------------------	--------------	---------	--------	------------	-------------------------

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	8,6	27,8	211,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,7	6,8	17,5	142,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	4,9	16,7	129,7
Итого за прием пищи:		12,9	20,3	62,0	483,2

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	120	0,1	0	8,6	35,9
Итого за прием пищи:		0,1	0	8,6	35,9

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	60	0,9	2,9	6,6	57,3
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,3	5,4	16,6	135,7
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	5,5	9,9	2,3	120,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,4	4,7	34,9	203,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,2	92,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		20,1	23,3	89,3	648,5

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,2	5,7	12,5	127,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,2	5,7	22,2	165,7

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,1	7,1	18,6	159,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	52	4	0,3	26,1	123,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		9,2	7,5	55,5	327,3
Всего за день:		48,5	56,8	237,6	1660,6

Стоимость 179



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары

28.08.2023

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая младшая

Диета: без диет

ден

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	6,6	20,9	159,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,7	5,6	17,3	130,8
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,9	4,2	14,0	109,7
Итого за прием пищи:		10,7	16,4	52,2	400,1

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	120	0,1	0	8,9	37,1
Итого за прием пищи:		0,1	0	8,9	37,1

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	60	0,9	2,7	6,5	54,9
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	5,0	5,6	14,4	129,1
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	7,5	11,8	2,1	144,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,1	3,1	25,8	148,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,3	92,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,6	30,1
Итого за прием пищи:		20,5	23,6	75,7	599,5

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,2	5,7	12,5	127,2
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,6	34,4
Итого за прием пищи:		6,2	5,7	21,1	161,6

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,1	7,1	18,7	160,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	51	3,9	0,3	25,9	122,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		9,1	7,5	55,4	327,4
Всего за день:		46,6	53,2	213,3	1525,7

Стоимость 179