

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

28.09.2023г

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день 9

Категория: сад (3 до 7 лет)

Диета: без диет

Наименование блюда

Масса порции

белки г

Жиры г

Углеводы г

Энергетическая ценность г

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,2	8,7	25,9	207,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/7	2,6	6,9	17,3	141,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,8	131,7
Итого за прием пищи:		13,3	20,3	61,0	479,9

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	129	0,6	0,1	13,1	55,7
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	13,1	55,7

Обед

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,2	0	0,6	3,2
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/11	4,1	6,6	16,3	145,9
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	14,0	12,4	28,6	281,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	18	86,5
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0	5,1	20,9
Итого за прием пищи:		21,2	19,4	68,6	538,3

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6,3	4,6	40,5	228,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	5,2	21
Итого за прием пищи:		6,3	4,6	45,7	249,5

Ужин

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	0,8	0,1	1,6	10,1
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	13,0	11,7	21,3	241,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	54	2,6	0,2	17,2	81
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		16,4	12,0	49,8	371,7
Всего за день:		57,8	56,4	238,2	1695,1

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

28.09.2023г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день 9

Категория: первая младшая группа

Диета: без диет

Наименование блюда

масса порции

белки г

Жиры г

Углеводы г

Энергетическая ценность г

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,6	6,4	19,3	154,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,6	5,6	17,3	129,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	3,9	4	15,3	112,5
Итого за прием пищи:		11,1	16,0	51,9	396,3

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	129	0,6	0,1	13	55,5
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	13	55,5

Обед

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2	0	0,6	3,2
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,6	6,2	12,2	122,5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,0	12,3	21,4	248,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,8	0,4	17,7	85,3
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0	5,4	22,7
Итого за прием пищи:		19,7	18,9	57,3	482,4

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	55	6,3	4,3	37,6	213,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	5,2	21,1
Итого за прием пищи:		6,3	4,3	42,8	234,2

Ужин

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	0,8	0,1	1,6	10,1
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	13,0	11,7	21,5	243,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,2	17,3	81,5
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0000	0,0000	8,8000	35,2000
Итого за прием пищи:		16,4000	12,0000	49,2000	369,8000
Всего за день:		54,1000	51,3000	214,2000	1538,20

Стоимость меню

179 руб

Стоимость меню

179 руб