



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
28.03.2024
Утверждено
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет

день 3

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,3	8,7	27,0	211,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2,6	6,8	17,1	140,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	4,5	15,0	118,9
Итого за прием пищи:		13,2	20,0	59,1	470,3
II Завтрак					
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	199	0,8	0,8	19,5	93,7
Итого за прием пищи:		0,8	0,8	19,5	93,7
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	42	0,3	0	0,7	5,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,7	6,5	9,8	120,6
ПЛОВ	150	17,3	18,1	35,1	372,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,4	18,7	89,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,9
Итого за прием пищи:		24,2	25,0	73,0	623,2
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	6,1	6,7	41,8	252,3
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		6,2	6,7	52,1	295,3
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,7	4,9	55,2
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	22,6	9,2	5,7	195,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,3	25,6	120,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		27,4	13,2	45,9	410,5
Всего за день:		71,8	65,7	249,6	1893,0

Стоимость меню

179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
28.03.2024
Утверждено
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая младшая
Диета: без диет

день 4

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,7	6,6	20,7	161,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2,6	6,7	17,1	139,5
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	4,4	15,3	118,8
Итого за прием пищи:		11,5	17,7	53,1	419,3
II Завтрак					
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	199	0,8	0,8	19,5	93,5
Итого за прием пищи:		0,8	0,8	19,5	93,5
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	42	0,3	0	0,7	5,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100	2,3	4,6	4,2	73,8
ПЛОВ	150	17,2	17,3	34,7	362,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,4	18,6	89,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,9	35,7
Итого за прием пищи:		22,7	22,3	67,1	566,8
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	5,0	5,6	31,9	198,4
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		5,1	5,6	42,2	241,4
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,5	2,4	25,1
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/50	22,1	8,7	5,3	189,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,3	25,5	120,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		26,4	10,5	42,9	373,0
Всего за день:		66,5	56,9	224,8	1694,0

Стоимость меню

179руб