



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
29.01.2024
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.
29.01.2024
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких



Диета: без диет

день 1

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

Завтрак

КАША "ДРУЖБА"	200/5	5,9	8,9	25,3	204,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,3	6,7	15,1	130,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,7	131,1
Итого за прием пищи:		12,7	20,3	58,1	465,4

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	100	0,1	0	6,9	28,6
Итого за прием пищи:		0,1	0	6,9	28,6

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	40	0,6	1,8	3,7	34,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ	200	5,5	5,3	19,5	148,3
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	60	9,6	12,9	4,8	173,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,2	4,0	23,6	151,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,5	0,3	15,7	75,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,6	34,7
Итого за прием пищи:		23,4	24,3	75,9	617,9

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,8	5,2	12,6	120,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,8	5,2	22,3	159,2

Ужин

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	15	0,1	0	0,3	2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,3	20,5	141,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,3	48,7
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		4,9	5,4	41,4	235,6
Всего за день:		46,9	55,2	204,6	1506,7

Стоимость 179 р

Диета: без диет

день 1

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергети ческая ценност ь г
--------------------	--------------	---------	--------	-------------	-----------------------------

Завтрак

КАША "ДРУЖБА"	150	5,8	8,8	25,2	203,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	2,3	6,7	15,1	130,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,2	4,4	16,2	121,2
Итого за прием пищи:		12,3	19,9	56,5	454,5

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	100	0	0	6,9	28,1
Итого за прием пищи:		0	0	6,9	28,1

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	30	0,5	1,9	2,6	30,1
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ	150	4,8	4,9	17,5	134,9
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	60	9,5	12,8	4,8	172,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,2	3,8	23,6	148,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,3	15,7	75,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		22,4	23,7	72,9	597,1

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,9	5,3	12,5	122,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,9	5,3	22,2	160,8

Ужин

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	16	0,1	0	0,3	2,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,0	5,2	20,1	139,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,5	49,7
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		4,8	5,3	41,2	234,3
Всего за день:		45,4	54,2	199,7	1474,8

Стоимость 179 р