



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара  
29.02.2024  
Заведующий  
В. В. Коротких

| Диета: без диет день 4                                                  |              |         |        |            |                           |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|--------|------------|---------------------------|
| Наименование блюда                                                      | Масса порции | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность г |
| Завтрак                                                                 |              |         |        |            |                           |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                                                      | 200/5        | 6,3     | 8,6    | 27,1       | 210,6                     |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                                                     | 25           | 2,3     | 6,7    | 15,3       | 130,8                     |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                         | 180          | 4,3     | 4,5    | 14,9       | 118,7                     |
| Итого за прием пищи:                                                    |              | 12,9    | 19,8   | 57,3       | 460,1                     |
| II Завтрак                                                              |              |         |        |            |                           |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО)                                                          | 115          | 0,5     | 0,5    | 11,3       | 54,3                      |
| Итого за прием пищи:                                                    |              | 0,5     | 0,5    | 11,3       | 54,3                      |
| Обед                                                                    |              |         |        |            |                           |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                         | 30           | 0,2     | 0      | 0,5        | 3,9                       |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 200          | 3,5     | 6,1    | 9,5        | 112,5                     |
| ПЛОВ                                                                    | 150          | 13,5    | 14,0   | 34,8       | 318,7                     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                             | 35           | 2,3     | 0,3    | 15         | 72,3                      |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                             | 180          | 0       | 0      | 8,6        | 34,6                      |
| Итого за прием пищи:                                                    |              | 19,5    | 20,4   | 68,4       | 542,0                     |
| Полдник                                                                 |              |         |        |            |                           |
| БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ                                                      | 60           | 6,0     | 6,7    | 41,9       | 250,7                     |
| НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                                                  | 200          | 0,1     | 0      | 10,3       | 43,0                      |
| Итого за прием пищи:                                                    |              | 6,1     | 6,7    | 52,2       | 293,7                     |
| Ужин                                                                    |              |         |        |            |                           |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                                         | 60           | 0,9     | 3,6    | 4,9        | 54,7                      |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                                               | 70/50        | 19,2    | 9,0    | 5,7        | 180,7                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                          | 36           | 2,8     | 0,2    | 18,3       | 86,2                      |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                           | 200          | 0       | 0      | 9,7        | 38,7                      |
| Итого за прием пищи:                                                    |              | 22,9    | 12,8   | 38,6       | 360,3                     |
| Всего за день:                                                          |              | 61,9    | 60,2   | 227,8      | 1710,4                    |

Стоимость меню

179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара  
29.02.2024

Заведующий  
В. В. Коротких



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара  
29.02.2024  
Заведующий  
В. В. Коротких

| 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           | 2,3     | 6,6    | 15,1       | 129,5                     |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                         | 180          | 4,4     | 4,5    | 15,3       | 121,0                     |
| Итого за прием пищи:                                                    |              | 11,4    | 17,7   | 51,1       | 411,5                     |
| II Завтрак                                                              |              |         |        |            |                           |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО)                                                          | 115          | 0,5     | 0,5    | 11,3       | 54,4                      |
| Итого за прием пищи:                                                    |              | 0,5     | 0,5    | 11,3       | 54,4                      |
| Обед                                                                    |              |         |        |            |                           |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                         | 30           | 0,2     | 0      | 0,5        | 3,9                       |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ | 100          | 2,3     | 4,4    | 4,1        | 67,6                      |
| ПЛОВ                                                                    | 150          | 13,4    | 14,1   | 34,7       | 318,5                     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                             | 35           | 2,3     | 0,3    | 15         | 72,2                      |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                             | 180          | 0       | 0      | 8,9        | 35,7                      |
| Итого за прием пищи:                                                    |              | 18,2    | 18,8   | 63,2       | 497,9                     |
| 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        | 18,6    | 8,5    | 5,3        | 173,3                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                          | 36           | 2,8     | 0,2    | 18,1       | 85,6                      |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                           | 200          | 0       | 0      | 9,7        | 38,7                      |
| Итого за прием пищи:                                                    |              | 21,8    | 10,2   | 35,5       | 322,7                     |
| Всего за день:                                                          |              | 57,0    | 52,8   | 203,3      | 1527,9                    |

Стоимость меню

179руб