

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
30.01.2025г.



Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

день 9

Наименование блюда	Масса порции	Жиры г	углевод г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	--------	-----------	---------------------------

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,1	7,8	29,8	215,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10/30	3,1	7,0	20,0	155,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,3	3,4	16,0	108,5
Итого за прием пищи:		12,5	18,2	65,8	478,8

II Завтрак

ЯБЛОКИ	124	0,5	0,5	12,2	58,4
Итого за прием пищи:		0,5	0,5	12,2	58,4

Обед

ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,7	1,9	4,4	38,8
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	2,6	5,2	17,7	133,4
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	17,2	16,6	17,8	289,7
ХЛЕБ ржано-пшеничный	61	4,2	0,6	27,1	130,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		24,7	24,3	75,7	627,1

Полдник

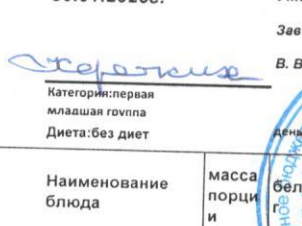
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6,3	4,7	40,4	229,8
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,2	42,7
Итого за прием пищи:		6,4	4,7	50,6	272,5

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40/2	0,5	2,3	3	35,6
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	11,9	8,2	11,9	168,1
КАША ПШЕННАЯ	100/3	2,8	3,4	15,8	105,8
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	64	4,8	0,4	31,5	148,6
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,12	0	10,94	43,92
Итого за прием пищи:		20,12	14,3	73,14	502,02
Всего за день:		64,22	62,0	277,44	1938,82

Стоимость 179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
30.01.2025г.



Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа

Диета: без диет

день 9

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	-----------	---------------------------

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	5,5	6,9	28,1	197,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,7	6,9	11,4	114,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,8	2,8	12,7	87,6
Итого за прием пищи:		10,0	16,6	52,2	399,4

II Завтрак

ЯБЛОКИ	125	0,5	0,5	12,3	58,9
Итого за прием пищи:		0,5	0,5	12,3	58,9

Обед

ИКРА МОРКОВНАЯ	35	0,6	2,4	5,4	46,9
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150/5	2,2	6,2	13,7	122,9
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,3	15,8	15,1	271,8
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150/8	0	0	7,3	29
Итого за прием пищи:		22,1	24,7	54,2	531,8

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	65	8,1	8,0	38,9	255,7
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	170/10	0,1	0	10,2	42,7
Итого за прием пищи:		8,2	8,0	49,1	298,4

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30/2	0,4	2,5	2,3	33,5
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	65	11,1	9,4	12,1	176,7
КАША ПШЕННАЯ	90/8	2,4	2,7	13,9	90,1
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	40	3	0,2	19,5	91,9
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,12	0	14,84	59,52
Итого за прием пищи:		17,02	14,8	62,64	451,72
Всего за день:		57,82	64,6	230,44	1740,22

Стоимость 179 руб