



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

30.05.2024г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (3-7 лет)

Диета: без диет

день 9

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углевод ы г	Энергет ическая ценност ь г
--------------------	--------------	---------	--------	-------------	-----------------------------

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,9	8,4	25,4	201,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,5	6,8	16,7	137,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	3,7	16,3	114,0
Итого за прием пищи:		12,0	18,9	58,4	453,2

II Завтрак

ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,8	47

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	50	1,3	2,3	7,1	55,9
РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,2	6,4	17,0	147,3
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,3	12,4	22,2	255,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	91,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,6	34,6
Итого за прием пищи:		21,8	21,5	74,0	584,6

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6,4	4,8	41,1	232,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	10,2	42,7
Итого за прием пищи:		6,5	4,8	51,3	275,6

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	40	0,9	2,0	4,3	39,0
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	11,7	10,2	20,5	218,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,5	125,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	40,1
Итого за прием пищи:		16,8	12,5	61,2	422,8

Всего за день:		57,5	58,1	254,7	1783,2
Всего за день:		65,9	67,7	252,2	1891,7

Стоимость меню 179 руб.

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

30.05.2024г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая младшая

Диета: без диет

день 9

Наименование блюда	масса порци и	белки г	жиры г	углевод ы г	энергет ическая ценност ь г
--------------------	---------------	---------	--------	-------------	-----------------------------

Завтр ак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	1,9	3,8	15,7	105,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,5	6,5	16,7	135,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,7	3,7	16,4	114,7
Итого за прием пищи:		8,1	14,0	48,8	355,5

II Завтрак

ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	46,9
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,8	46,9

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	30	1,0	1,6	5,6	41,2
РАССОЛЬНИК, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,6	4,3	12,8	107,7
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,3	12,2	22,2	253,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	91,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,8	35,5
Итого за прием пищи:		20,9	18,5	68,5	529,8

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	6,0	4,8	38,3	219,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	10,2	42,7
Итого за прием пищи:		6,1	4,8	48,5	261,7

Ужин

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	30	0,9	1,7	4,3	36,3
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	11,6	9,2	17,0	195,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	40,1
Итого за прием пищи:		16,7	11,2	58,0	398,2

Всего за день:		52,2	48,9	233,6	1592,1
Всего за день:		61,5	59,1	226,8	1690,7

Стоимость меню 179 руб

