



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет

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

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,6	8,7	22,4	190,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,7	6,9	17,8	143,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,9	131,8
Итого за прием пищи:		12,8	20,3	58,1	465,7

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,7	45,5
Итого за прием пищи:		0,5	0,1	10,7	45,5

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,9	2,2	5,1	45,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ, на мясо-костном бульоне	200	4,3	5,2	17,7	138,0
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	18,4	20,7	38,8	413,7
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.0,65кг	50	3,3	0,4	21,2	102
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	17,2	72,7
Итого за прием пищи:		27,7	28,5	100,0	772,0

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	36	2,7	3,5	26,8	150,2
Итого за прием пищи:		2,7	3,5	26,8	150,2

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	8,8	2,8	3,1	73,6
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,8	4,8	17	121,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,4	0,3	22,1	104,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	40,2
Итого за прием пищи:		15,1	7,9	52,1	339,9
Всего за день:		58,8	60,3	247,7	1773,3

Стоимость меню 179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

30.07.2024г

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая
Диета: без диет

Наименование блюда	масса порции	бел ки г	жиры г	углевод г	энергетическая ценность г
--------------------	--------------	----------	--------	-----------	---------------------------

Завтра

КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,2	6,0	17,1	140,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,7	6,6	17,6	140,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,7	3,7	15,5	111,5
Итого за прием пищи:		10,6	16,3	50,2	392,7

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	105	0,5	0,1	10,7	45,5
Итого за прием пищи:		0,5	0,1	10,7	45,5

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,9	2,4	5,0	46,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ на мясо-костном бульоне	130	3,5	4,7	11,8	106,2
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	18,4	17,7	38,9	389,2
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.0,65кг	40	3,3	0,4	21,2	102
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,7	0	15,4	65,5
Итого за прием пищи:		26,8	25,2	92,3	709,8

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
Итого за прием пищи:		2,3	2,9	22,3	125,1

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	9,1	2,8	3,2	73,8
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,6	4,6	15,8	115,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с.0,60кг	45	3,4	0,3	22,6	106,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,0	37,0
Итого за прием пищи:		15,2	7,7	50,6	332,6
Всего за день:		55,4	52,2	226,1	1605,7

Стоимость меню 179 руб