



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
30.11.2023

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,3	8,7	27,1	211,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	2,7	6,7	17,3	141,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,4	4,5	15,0	119,8
Итого за прием пищи:		13,4	19,9	59,4	472,4
II Завтрак					
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	126	0,5	0,5	12,4	59,4
Итого за прием пищи:		0,5	0,5	12,4	59,4
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	34	0,3	0	0,6	4,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,6	6,4	10,2	119,4
ПЛОВ	150	17,5	17,4	35,0	365,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,4	17,4	83,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		24,1	24,2	71,9	607,6
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	6,1	6,7	41,9	252,6
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		6,2	6,7	52,2	295,6
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,5	4,9	54,1
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70/50	16,1	8,8	5,7	166,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,2	0,3	20,8	98
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		20,2	12,6	41,1	357,4
Всего за день:		64,4	63,9	237,0	1792,4

Стоимость меню

179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
30.11.2023

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,7	6,5	20,6	160,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,7	7,3	17,6	146,8
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,4	4,6	14,8	119,5
Итого за прием пищи:		11,8	18,4	53,0	426,3
II Завтрак					
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	126	0,5	0,5	12,4	59,5
Итого за прием пищи:		0,5	0,5	12,4	59,5
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	35	0,3	0	0,6	4,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100	2,2	4,5	3,9	68,9
ПЛОВ	150	17,6	17,1	34,9	364,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,4	17,5	84,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,4	33,9
Итого за прием пищи:		22,8	22,0	65,3	555,5
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	55	5,6	6,3	33,0	211,5
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	43,1
Итого за прием пищи:		5,7	6,3	43,3	254,6
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,2	2,5	22,7
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/50	15,3	7,6	5,2	151,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,1	0,3	20,7	97,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		18,8	9,1	38,1	311,0
Всего за день:		59,6	56,3	212,1	1606,9

Стоимость меню

179руб