

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
31.03.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.
31.03.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углевод г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30/2	0,5	1,9	2,0	27,7
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7,7	12,6	1,6	149,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2	6,6	13,0	119,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	3,6	3,7	17,8	120,3
Итого за прием пищи:		13,8	24,8	34,4	416,8
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7	0,1	0	10,8	44,7
Итого за прием пищи:		0,1	0	10,8	44,7
Обед					
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/10	4,7	6,4	14,3	136,2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	70/2	6,7	7,0	2,9	103,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/4	6,8	5,1	30,7	196,4
ХЛЕБ ржано-пшеничный	42	2,8	0,4	17,9	86
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,1	0	11,69	47,44
Итого за прием пищи:		21,1	18,9	77,49	569,04
Полдник					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	45/10/5	4,4	7,1	15,1	142,5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	10,7	42,7
Итого за прием пищи:		4,4	7,1	25,8	185,2
Ужин					
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	27	0,4	0	2,2	10,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/5	2,7	5,6	16,0	125,1
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	1,5	0,1	9,8	46,5
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ с/м	200	0,1	0	11,2	46,7
Итого за прием пищи:		4,7	5,7	39,2	229,2
Всего за день:		44,1	56,5	187,69	1444,94

Стоимость меню 179 руб

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод г	энергетическая ценность г
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30/2	0,5	1,7	2,0	26,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65/3	5,4	8,8	1,1	106,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,7	6,7	11,5	113,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/11	3,3	3,4	16,6	110,8
Итого за прием пищи:		10,9	20,6	31,2	357,0
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7	0,1	0	9,3	38,5
Итого за прием пищи:		0,1	0	9,3	38,5
Обед					
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/8	3,5	3,7	11,3	95,6
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	5,5	5,9	2,7	86,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,1	4,3	23,5	152,8
ХЛЕБ ржано-пшеничный	44	2,9	0,4	18,9	90,9
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,1	0	10,79	43,34
Итого за прием пищи:		17,1	14,3	67,19	468,94
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	40/9/5	4,3	6,8	13,7	133,8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,8	35,2
Итого за прием пищи:		4,3	6,8	22,5	169,0
Ужин					
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	27	0,4	0	2,2	10,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,4	5,5	15,0	118,4
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	35	2,7	0,2	17,8	84
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ с/м	200	0,1	0	10,3	42,8
Итого за прием пищи:		5,6	5,7	45,3	256,1
Всего за день:		38,0	47,4	175,49	1289,54

Стоимость меню 179 руб.