



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

31.07.2023

г.о. Самара

Заведующий

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день 6

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность
--------------------	--------------	---------	--------	------------	-------------------------

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	8,7	27,9	212,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,5	6,8	16,3	136,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	5,0	16,8	132,1
Итого за прием пищи:		12,9	20,5	61,0	480,5

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	120	0,1	0	8,3	35,1
Итого за прием пищи:		0,1	0	8,3	35,1

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	40	0,7	0	5,4	25,3
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,8	5,5	18,2	146,9
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	5,5	9,8	2,3	121,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,4	4,8	34,8	203,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,9	0,4	18,5	89,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		20,3	20,5	88,9	624,9

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,0	5,4	12,6	123,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,0	5,4	22,3	162,0

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,1	7,2	18,7	159,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	0,2	19,8	93,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		8,2	7,5	49,3	298,2
Всего за день:		47,5	53,9	229,8	1600,7

Стоимость 179



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

31.07.2023

г.о. Самара

Заведующий

Категория: первая младшая

Диета: без диет

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день

Наименование блюда	масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность
--------------------	--------------	---------	--------	------------	-------------------------

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	6,7	21,2	161,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,5	5,5	16	124,0
КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,1	4,3	14,2	112,7
Итого за прием пищи:		10,7	16,5	51,4	398,5

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	120	0,1	0	8,6	35,9
Итого за прием пищи:		0,1	0	8,6	35,9

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	40	0,7	0	5,4	25,6
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	5,3	5,7	15,3	134,8
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	7,5	11,3	2,3	141,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,1	3,3	26	149,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,4	18,7	89,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,3	29
Итого за прием пищи:		20,5	20,7	75,0	570,5

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,0	5,4	12,5	123,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		6,0	5,4	21,2	158,5

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,1	7,1	18,6	159,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	0,2	19,8	93,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		8,2	7,4	49,2	297,8
Всего за день:		45,5	50,0	205,4	1461,2

Стоимость 179