



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
31.10.2024
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет день 4

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/6	6,3	8,0	29,7	215,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	42/10	2,6	9,3	17,0	161,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,7	17,9	124,4
Итого за прием пищи:		13,5	21,0	64,6	500,9
II Завтрак					
ЯБЛОКО	159	0,6	0,6	15,6	74,8
Итого за прием пищи:		0,6	0,6	15,6	74,8
Обед					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	32	0,3	0	0,5	4,1
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200/8	1,7	5,2	7,7	88,6
ПЛОВ	160	15,8	16,8	27,9	324,7
ХЛЕБ "УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ" рж	50	3,3	0,4	21,2	102
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	8,7	35
Итого за прием пищи:		21,1	22,4	66,0	554,4
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,3	2,5	35,6	182,8
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/13	0,1	0	13,5	57,0
Итого за прием пищи:		4,4	2,5	49,1	239,8
Ужин					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	8,6	2,4	5,9	80,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135/5	2,8	5,0	19,2	133,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,14	0	10,78	43,59
Итого за прием пищи:		14,64	7,6	55,98	351,89
Всего за день:		54,24	54,1	251,28	1721,79

Стоимость меню

179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
31.10.2024
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет день 4

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,3	6,0	22,1	160,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,7	6,5	11,9	112,7
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9
Итого за прием пищи:		9,6	15,5	49,0	374,7
II Завтрак					
ЯБЛОКО	159	0,6	0,6	15,6	74,9
Итого за прием пищи:		0,6	0,6	15,6	74,9
Обед					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	32	0,3	0	0,5	4,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	120/5	1,0	3,8	4,7	59,3
ПЛОВ	150	15,6	16,4	26,1	313,9
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,8	30,9
Итого за прием пищи:		18,9	20,5	51,8	469,5
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	65	4,9	3,1	35,6	190,1
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	150/10	0,1	0	10,4	44,0
Итого за прием пищи:		5,0	3,1	46,0	234,1
Ужин					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	8,6	2,4	5,9	80,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,0	3,9	14,2	100,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	0,14	0	9,98	40,39
Итого за прием пищи:		13,84	6,5	50,18	316,09
Всего за день:		47,94	46,2	212,58	1469,29

Стоимость меню

179руб