



Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Диета: без диет

день 10

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

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПНОЙ МАННОЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/15	19,1	15,6	26,7	326,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	3	7,0	19,6	152,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	4,7	4,8	16,4	127,8
Итого за прием пищи:		26,8	27,4	62,7	606,9

II Завтрак

ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,4	45,3
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,4	45,3

Обед

СУП С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО	200/12	2,9	5,0	15,8	127,4
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ЦБ	90	15,1	17,0	14,5	270,9
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	5,7	4,7	33,3	198
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,6	27,5	132,4
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200/12	0,1	0	12,0	50,6
Итого за прием пищи:		28,1	27,3	103,1	779,3

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/13	1,3	0,1	16,7	72,7
КЕФИР С САХАРОМ	200/11	6,1	5,3	19,3	155,2
Итого за прием пищи:		7,4	5,4	36,0	227,9

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	200	8,6	9,7	33,4	255,1
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	43	3,2	0,3	21	98,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200/13	0,1	0	12,9	51,9
Итого за прием пищи:		11,9	10,0	67,3	405,8
Всего за день:		74,6	70,5	278,5	2065,2

Стоимость 210 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Самара

01.08.2025

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа

Диета: без диет

день 10

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	------------	---------------------------

Зав

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПНОЙ МАННОЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/15	15,4	13,5	23,4	279,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,7	6,7	11,5	113,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	4,7	4,8	16,4	127,8
Итого за прием пищи:		21,8	25,0	51,3	520,8

II Завтрак

ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	8,6	41,4
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	8,6	41,4

Обед

СУП С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/6/2	2,2	4,0	11,7	95,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ЦБ	80	8,8	10,9	13,4	188,2
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	5,7	4,7	33,3	198
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,9	0,2	11,9	57,5
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180/9	0,1	0	9,2	39,2
Итого за прием пищи:		18,7	19,8	79,5	578,4

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/13	1,4	0,1	16,1	70,4
КЕФИР С САХАРОМ	180	5,2	4,5	12,6	117,2
Итого за прием пищи:		6,6	4,6	28,7	187,6

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	200	8,6	9,5	33,3	253,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с. 0,60кг	25	1,9	0,2	12,8	60,3
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,1	36,8
Итого за прием пищи:		10,6	9,7	55,2	351,0
Всего за день:		58,1	59,5	223,3	1679,2

Стоимость 210 руб