



МБДОУ "Детский сад № 253" з.о.
Самара
02.08.2024

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких
Категория: первая младшая группа



Диета: без диеты

день
10

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

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПОЙ МАННОЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/15	17,3	15,0	29,7	325,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	3,2	7,1	21,0	160,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,8	16,4	128,1
Итого за прием пищи:		25,2	26,9	67,1	614,0

II Завтрак

ЯБЛОКИ	149	0,6	0,6	14,7	70,4
Итого за прием пищи:		0,6	0,6	14,7	70,4

Обед

ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ (ПОРЦИОННО)	28	0,3	0,1	1	6,6
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5,5	7,6	22,2	185,8
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ЦБ	90	16,5	20,1	14,5	304,8
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	10,1	42,8
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.0,65кг	58	3,9	0,5	24,7	118,9
Итого за прием пищи:		26,3	28,3	72,5	658,9

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	2,3	0,2	31,4	136,5
КЕФИР С САХАРОМ	175	5,1	4,4	12	112,8
Итого за прием пищи:		7,4	4,6	43,4	249,3

Ужин

КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	6,6	8,7	26,5	210,7
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	54	2,2	0,2	14,6	68,6
Итого за прием пищи:		8,8	8,9	41,1	279,3
Всего за день:		68,3	69,3	238,8	1871,9
Итого за прием пищи:		18,5	10,8	60,0	410,0
Всего за день:		62,0	57,1	251,9	1777,0

Диета: без диеты

день
10

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

Завт

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПОЙ МАННОЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/15	17,1	14,6	28,1	314,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	3,2	7,4	20,8	162,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	4,8	16,4	127,2
Итого за прием пищи:		24,9	26,8	65,3	604,5

II Завтрак

ЯБЛОКИ	149	0,6	0,6	14,7	70,3
Итого за прием пищи:		0,6	0,6	14,7	70,3

Обед

ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ (ПОРЦИОННО)	27	0,3	0,1	1	6,5
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	130	4,7	6,4	14,7	138,0
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ЦБ	80	16,7	19,6	12,8	293,1
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	8,8	37,9
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.0,65кг	58	3,9	0,5	24,9	119,8
Итого за прием пищи:		25,7	26,6	62,2	595,3

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/15	1,3	0,1	24,8	104,9
КЕФИР С САХАРОМ	175	5,1	4,4	12	112,8
Итого за прием пищи:		6,4	4,5	36,8	217,7

Ужин

КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	6,6	8,7	26,8	212,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с.0,60кг	30	2,3	0,2	15,1	71
Итого за прием пищи:		8,9	8,9	41,9	283,2
Всего за день:		66,5	67,4	220,9	1771,0
Итого за прием пищи:		18,5	10,8	60,0	410,0
Всего за день:		62,0	57,1	251,9	1777,0

Стоимость меню 179 руб.

Стоимость меню 179 руб.