



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара  
04.10.2024



Диета: без диет

день 10

| Наименование блюда | Масса порции | белк и г | Жиры г | углевод ы г | Энергет ическая ценност ь г |
|--------------------|--------------|----------|--------|-------------|-----------------------------|
|--------------------|--------------|----------|--------|-------------|-----------------------------|

|                                                   |        |      |      |       |        |
|---------------------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|
| Завтрак                                           |        |      |      |       |        |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                                 | 140/25 | 18,5 | 15,0 | 23,0  | 303,4  |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ                                     | 50     | 1,2  | 3,4  | 7,3   | 64,4   |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                | 25/7   | 2,7  | 6,9  | 18,0  | 145,2  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                        | 200    | 4,6  | 4,7  | 17,9  | 132,1  |
| Итого за прием пищи:                              |        | 27,0 | 30,0 | 66,2  | 645,1  |
| II Завтрак                                        |        |      |      |       |        |
| ЯБЛОКИ                                            | 100    | 0,4  | 0,4  | 8,3   | 40,2   |
| Итого за прием пищи:                              |        | 0,4  | 0,4  | 8,3   | 40,2   |
| Обед                                              |        |      |      |       |        |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)              | 30     | 0,9  | 1,8  | 2,1   | 27,8   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200    | 4,0  | 5,1  | 16,1  | 128,7  |
| ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ                                   | 50     | 17,3 | 20,4 | 6,7   | 278,1  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                   | 150    | 3,5  | 6,3  | 12,7  | 123,1  |
| ХЛЕБ "УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ" рж                        | 59     | 4    | 0,5  | 25,3  | 121,8  |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                  | 200    | 0,1  | 0    | 10,0  | 42,1   |
| Итого за прием пищи:                              |        | 29,8 | 34,1 | 72,9  | 721,6  |
| Полдник                                           |        |      |      |       |        |
| ПРЯНИКИ                                           | 34     | 2    | 1,6  | 25,9  | 126,3  |
| РЯЖЕНКА                                           | 194    | 5,6  | 4,9  | 8,2   | 105    |
| Итого за прием пищи:                              |        | 7,6  | 6,5  | 34,1  | 231,3  |
| Ужин                                              |        |      |      |       |        |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ                     | 200    | 5,2  | 6,2  | 15,7  | 139,4  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 66     | 5,1  | 0,4  | 33,6  | 158,6  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 200    | 0,1  | 0    | 10,0  | 40,2   |
| Итого за прием пищи:                              |        | 10,4 | 6,6  | 59,3  | 338,2  |
| Всего за день:                                    |        | 75,2 | 77,6 | 240,8 | 1976,4 |

Диета: без диет

день 10

| Наименование блюда | масса порции | белк и г | жиры г | углево ды г | энергет ическая ценност ь г |
|--------------------|--------------|----------|--------|-------------|-----------------------------|
|--------------------|--------------|----------|--------|-------------|-----------------------------|

|                                                 |        |      |      |       |        |
|-------------------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|
| Завт                                            |        |      |      |       |        |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                               | 135/25 | 18,1 | 14,1 | 22,5  | 292,9  |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ                                   | 50     | 1,2  | 3    | 6,6   | 58,3   |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                              | 25/7   | 2,8  | 7,3  | 18,3  | 150,3  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                      | 200    | 4,6  | 4,7  | 17,9  | 132,1  |
| Итого за прием пищи:                            |        | 26,7 | 29,1 | 65,3  | 633,6  |
| II Завтрак                                      |        |      |      |       |        |
| ЯБЛОКИ                                          | 100    | 0,4  | 0,4  | 8,3   | 40,2   |
| Итого за прием пищи:                            |        | 0,4  | 0,4  | 8,3   | 40,2   |
| Обед                                            |        |      |      |       |        |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)            | 30     | 0,9  | 1,3  | 2,9   | 26,7   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 100    | 2,6  | 4,7  | 8,6   | 90,0   |
| ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ                                 | 50     | 17,1 | 19,8 | 6,8   | 274,1  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                 | 150    | 3,6  | 6,6  | 13,3  | 130,0  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 60     | 4    | 0,5  | 25,4  | 122,4  |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                | 200    | 0,1  | 0    | 10,0  | 42,2   |
| Итого за прием пищи:                            |        | 28,3 | 32,9 | 67,0  | 685,4  |
| Полдник                                         |        |      |      |       |        |
| ПРЯНИКИ                                         | 35     | 2,1  | 1,6  | 26,3  | 128,1  |
| РЯЖЕНКА                                         | 195    | 5,7  | 4,9  | 8,2   | 105,3  |
| Итого за прием пищи:                            |        | 7,8  | 6,5  | 34,5  | 233,4  |
| Ужин                                            |        |      |      |       |        |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ                   | 200    | 5,2  | 6,6  | 15,5  | 142,0  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 67     | 5,2  | 0,4  | 33,9  | 159,9  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200    | 0,1  | 0    | 10,0  | 40,2   |
| Итого за прием пищи:                            |        | 10,5 | 7,0  | 59,4  | 342,1  |
| Всего за день:                                  |        | 73,7 | 75,9 | 234,5 | 1934,7 |

Стоимость 179 руб

Стоимость 179 руб