

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

04.12.2023

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (с 3 до 7 лет)
Диета: без диет

день 6

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	200	5,6	8,6	27,8	211,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,2	6,6	14,4	126
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	5,0	16,8	131,5
Итого за прием пищи:		12,6	20,2	59,0	469,1

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,6	0,1	12,1	51,6
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	12,1	51,6

Обед

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	14	0,1	0	0,2	1,9
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,9	5,3	15,9	130,2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,4	10,8	3,3	148,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,2	3,7	15,3	103,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21	101,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,9
Итого за прием пищи:		19,9	20,2	64,4	519,2

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,9	5,3	12,5	122,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,9	5,3	22,2	160,9

Ужин

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	32	0,6	2,9	2,5	38,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,4	3,1	28	158,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	75,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1	0	9,2	38,8
Итого за прием пищи:		7,5	6,2	55,8	311,4
Всего за день:		46,5	52,0	213,5	1512,2

Стоимость 179 р.

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

04.12.2023

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая младшая
Диета: без диет

день

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	150	4,2	6,6	21,2	160,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,2	6,6	14,4	125,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	16,8	130,3
Итого за прием пищи:		11,1	18,1	52,4	416,6

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,6	0,1	12,1	51,6
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	12,1	51,6

Обед

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	14	0,1	0	0,2	1,9
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	4,2	4,3	11,6	101,6
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,4	11,1	3,1	150,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,2	4,0	15,3	106,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,3	0,4	20,9	100,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,9	35,7
Итого за прием пищи:		19,2	19,8	60,0	496,0

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,0	5,4	12,7	123,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,0	5,4	22,4	162,5

Ужин

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	32	0,6	2,9	2,5	39,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,4	2,9	27,8	156,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,5	0,2	16,2	76,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1	0	9,4	39,6
Итого за прием пищи:		7,6	6,0	55,9	311,2
Всего за день:		44,5	49,4	202,8	1437,9

Стоимость 179 р.