



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

07.07.2023г

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

день
10



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

07.07.2023

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 ккал
--------------------	--------------	---------	--------	------------	------------------------------

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПНОЙ МАННОЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	24,9	18,9	31,6	399,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	3,4	7,0	21,8	164,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,8	16,4	128,3
Итого за прием пищи:		33,0	30,7	69,8	692,6

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	149	0,7	0,1	14,6	62,3
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	14,6	62,3

Обед

ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	29	0,3	0,1	1,1	7,1
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5,8	8,6	22,6	198,2
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ)	90	21,7	25,5	14,5	374,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,7	0,6	29,8	143,6
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	10,1	43,6
Итого за прием пищи:		32,6	34,8	78,1	766,9

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55/25	2,3	0,2	32,7	141,7
ЙОГУРТ	240	4,8	3,6	7,2	115,4
Итого за прием пищи:		7,1	3,8	39,9	257,1

Ужин

КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ С	200	6,5	8,7	26,4	210,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	54	5,9	0,5	39,1	184,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		12,4	9,2	75,2	434,1
Всего за день:		85,8	78,6	277,6	2213,0
Всего за день:		58,6	62,2	227,1	6
Всего за день:		44,9	49,9	243,6	1615,5

Стоимость 179р

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

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПНОЙ МАННОЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	24,7	18,9	32,0	400,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	3,3	7,3	21,8	167,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	4,9	16,4	129,5
Итого за прием пищи:		32,8	31,1	70,2	696,7

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	149	0,7	0,1	14,6	62,3
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	14,6	62,3

Обед

ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	29	0,3	0,1	1,1	7,1
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	4,7	7,1	17,3	159,5
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ)	90	21,8	25,9	14,3	378,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	170	0,1	0	8,2	35,7
Итого за прием пищи:		31,5	33,7	70,6	723,7

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/15	1,4	0,1	26,0	110,5
ЙОГУРТ	240	4,8	3,6	7,2	115,5
Итого за прием пищи:		6,2	3,7	33,2	226,0

Ужин

КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ С	200/5	6,6	9,0	26,7	214,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	6	0,5	39,3	185,3
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	9	36,1
Итого за прием пищи:		12,6	9,5	75,0	436,0
Всего за день:		83,8	78,1	263,6	2144,7
Всего за день:		58,6	62,7	222,8	1
Всего за день:		44,0	49,3	239,5	1593,2

Стоимость 179р