



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

10.03.2023

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3 до 7 лет)

Диета: без диет

день 5

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углевод ы г	Энерг етичес кая ценно
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	140/20	21,7	14,3	33,3	352,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/7	2,8	6,9	18,1	145,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,6	4,7	17,9	132,2
Итого за прием пищи:		29,1	25,9	69,3	630,6
II Завтрак					
РЯЖЕНКА	205	6	5,1	8,6	111
Итого за прием пищи:		6	5,1	8,6	111
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	40	0,6	3,9	3,5	51,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,0	6,9	16,3	146,1
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	17,0	19,4	12,9	293,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	57	3,8	0,5	24,2	116,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,7
Итого за прием пищи:		25,4	30,7	65,6	642,1
Полдник					
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	5,6	7,2	24,1	184,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		5,7	7,3	34,9	229,6
Ужин					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,9	6,2	20,2	161,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,8	0,1	5,4	25,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,7	6,3	35,3	225,6
Всего за день:		72,9	75,3	213,7	1838,9

Стоимость 179 рубль



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

10.03.2023

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая младшая

Диета: без диет

день 5

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	140/20	21,5	14,5	33,2	353,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/7	2,7	6,8	18,0	144,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,8	131,7
Итого за прием пищи:		28,7	26,0	69,0	629,4
II Завтрак					
РЯЖЕНКА	205	6	5,1	8,6	110,9
Итого за прием пищи:		6	5,1	8,6	110,9
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	40	0,6	3,7	3,8	51,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,6	7,7	13,3	142,1
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	17,1	19,8	13,0	298,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	3,8	0,5	24,1	116,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,9	35,7
Итого за прием пищи:		25,1	31,7	63,1	643,8
Полдник					
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	5,6	7,5	24,3	187,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,1	0,1	10,8	45,1
Итого за прием пищи:		5,7	7,6	35,1	232,7
Ужин					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,8	6,4	20,0	162,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,8	0,1	5,4	25,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,6	6,5	35,1	226,3
Всего за день:		72,1	76,9	210,9	1843,1

Стоимость 179 рубль