



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

10.01.2023

Утверждаю

Заведующий
В. В. КороткихКатегория: сад (3-6 лет)
Диета: без диеты

день 2

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

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200/5	6,7	9,0	27,7	219,1	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	150	5	7,2	21,6	172,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2	6,7	13,3	121,2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2	6,7	13,3	121,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5,1	16,9	133,4	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,0	5,1	16,9	134,1
Итого за прием пищи:		13,6	20,8	57,9	473,7	Итого за прием пищи:		12,0	19,0	51,8	427,7

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого за прием пищи:		0,5	0,1	9,8	41,7	Итого за прием пищи:		0,5	0,1	9,9	43

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,7	3,4	2,9	45,2	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,7	3,4	2,9	45,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,7	6,0	9,3	116,4	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,0	3,8	5,7	71,2
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	8,5	9,2	8,6	151,1	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	8,9	9,5	8,9	154,9
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3	3,47	21,25	127,82	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3	3,47	21,25	127,82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,6	34,6	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,3	33,2
Итого за прием пищи:		17,9	22,37	63,35	536,32	Итого за прием пищи:		17,6	20,47	59,75	493,52

Полдник

БУЛОЧКА ОБОГАЩЕННАЯ	50	4,7	3,5	32,8	182,5	БУЛОЧКА ОБОГАЩЕННАЯ	60	6,1	5,9	33,2	209,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0	0	9,7	38,7	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		4,7	3,5	42,5	221,2	Итого за прием пищи:		6,1	5,9	42,9	248,0

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	8,3	5,8	9,3	121,4	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	8,2	5,5	9,4	118,3
РИС ОТВАРНОЙ	150	2,6	4,4	27,6	160,8	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,6	5,0	27,5	164,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,7	0,2	17,9	84,6
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,7	80,0	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	17,1	82,0
Итого за прием пищи:		14,1	10,6	71,2	445,1	Итого за прием пищи:		14,0	10,9	71,9	449,7
Всего за день:		60,8	57,37	244,7	1718,0	Всего за день:		50,2	56,37	236,25	1661,92

Стоимость меню

179 руб

Стоимость меню

179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

10.01.2023

Утверждаю

Заведующий
В. В. КороткихКатегория: первая младшая группа
Диета: без диеты

день 2

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

Завтрак