



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

10.04.2023

№ 253

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

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	211,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2	6,6	12,9	118,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	4,0	16,9	122,8
Итого за прием пищи:		12,4	19,2	57,6	452,9

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	170	0,9	0,2	16,8	71,3
Итого за прием пищи:		0,9	0,2	16,8	71,3

Обед

САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	40	1,0	1,9	2,8	32,4
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,3	7,3	17,1	155,4
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,4	10,8	3,2	148,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,4	3,1	28	158,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,8	0,4	17,6	84,8
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	9,9	41,0
Итого за прием пищи:		23,0	23,5	78,6	620,5

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,5	4,8	12,5	115,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,5	4,8	22,2	154,4

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,1	7,1	18,6	159,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		8,5	7,4	50,9	304,4
Всего за день:		50,3	55,1	1	5

Стоимость 179



МБДОУ "Детский сад №

10.04.2023

№ 253

Категория: первая

Диета: без диет

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	150	4,2	6,5	21,1	160,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2	6,7	13,0	120,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	4,0	16,9	122,8
Итого за прием пищи:		11,0	17,2	51,0	402,8

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	170	0,9	0,2	16,8	71,3
Итого за прием пищи:		0,9	0,2	16,8	71,3

Обед

САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	40	1,0	1,8	2,8	31,8
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	4,6	4,4	12,4	106,8
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,4	10,7	3,1	147,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,4	3,1	28	158,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,4	17,6	84,5
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	9,9	41,0
Итого за прием пищи:		22,2	20,4	73,8	599,8

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,5	4,8	12,7	116,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,5	4,8	22,4	155,2

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,1	7,3	18,7	161,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,5	0,3	22,7	107,1
Итого за прием пищи:		8,6	7,6	51,1	307,3
Всего за день:		48,2	2	1	2

Стоимость 179