



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

Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	155/12	13,1	13,3	26,7	281,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,5	6,8	16,1	134,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	17,6	121,7
Итого за прием пищи:		20,1	23,8	60,4	537,6

II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100	3,7	3,2	10,1	87,7
Итого за прием пищи:		3,7	3,2	10,1	87,7

Обед					
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,8	1,9	4,8	41,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	4,1	6,5	15,7	141,0
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	12,6	12,8	4,8	185,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	5,5	23,9	158,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	18	86,5
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		23,9	27,1	77,5	655,0

Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	30	3	3,9	29,8	166,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		3	3,9	39,5	205,5

Ужин					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	200/5	5,9	8,5	21,0	184,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,6	0,2	17,3	81,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	39,8
Итого за прием пищи:		8,6	8,7	48,2	305,6
Всего за день:		59,3	66,7	235,7	1791,4

Стоимость 179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
10.04.2024
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа
Диета: без диеты

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

Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	155/18	13,2	13,4	26,5	281,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,5	6,8	16,1	135,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	17,8	122,2
Итого за прием пищи:		20,2	23,9	60,4	538,5

II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100	3,7	3,2	10,1	87,3
Итого за прием пищи:		3,7	3,2	10,1	87,3

Обед					
ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,7	1,9	4,3	38,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150	3,6	5,4	11,7	113,5
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	12,6	12,8	4,8	184,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	4,0	15,3	105,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,8	85,7
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		21,9	24,5	64,2	571,0

Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,5	3,2	24,6	137,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,3	176,3

Ужин					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ,МОЛОЧНАЯ	200/5	6,1	8,5	22,2	190
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	39
Итого за прием пищи:		8,8	8,7	49,2	310
Всего за день:		57,1	63,5	218,2	1683

Стоимость 179 руб

