



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

11.07.2023

Утверждаю

Заведующий  
В. В. Коротких

Категория: сад (3-6 лет)  
Диета: без диеты

день 2

|  | Масса порции | белки г | Жиры г | углеводы г | Энергетическая ценность ккал |
|--|--------------|---------|--------|------------|------------------------------|
|--|--------------|---------|--------|------------|------------------------------|

Завтрак

|                      |       |      |      |      |       |
|----------------------|-------|------|------|------|-------|
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ  | 200/5 | 6,7  | 9,0  | 27,7 | 219,0 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ   | 25    | 2,2  | 6,7  | 14,9 | 129,0 |
| КАКАО С МОЛОКОМ      | 200   | 4,7  | 5,0  | 16,8 | 130,8 |
| Итого за прием пищи: |       | 13,6 | 20,7 | 59,4 | 478,8 |

II Завтрак

|                      |     |     |     |      |      |
|----------------------|-----|-----|-----|------|------|
| СОК ФРУКТОВЫЙ        | 144 | 0,7 | 0,1 | 14,2 | 60,1 |
| Итого за прием пищи: |     | 0,7 | 0,1 | 14,2 | 60,1 |

Обед

|                                                |       |      |       |       |        |
|------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)           | 30    | 0,8  | 1,8   | 2,2   | 28,1   |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ | 200   | 3,8  | 6,6   | 10,6  | 122,5  |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ                                 | 50    | 11,9 | 12,3  | 8,6   | 191,8  |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                      | 100   | 3    | 3,47  | 21,25 | 127,82 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 47    | 3,1  | 0,4   | 20    | 96,3   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200/5 | 0    | 0     | 9,7   | 38,7   |
| Итого за прием пищи:                           |       | 22,6 | 24,57 | 72,35 | 605,22 |

Полдник

|                             |     |      |      |       |        |
|-----------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ         | 60  | 6,07 | 3,02 | 54,69 | 270,33 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0    | 0    | 8,7   | 34,8   |
| Итого за прием пищи:        |     | 6,07 | 3,02 | 63,39 | 305,13 |

Ужин

|                             |     |       |       |        |         |
|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ              | 100 | 9,1   | 5,5   | 17,0   | 153,2   |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348          | 50  | 0,4   | 2,5   | 3,0    | 36,6    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 31  | 2,4   | 0,2   | 15,9   | 75,1    |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,5   | 0,2   | 16,7   | 80,0    |
| Итого за прием пищи:        |     | 12,4  | 8,4   | 52,6   | 344,9   |
| Всего за день:              |     | 55,37 | 56,79 | 261,94 | 1794,15 |

Стоимость 179 р



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

11.07.2023

Утверждаю

Заведующий  
В. В. Коротких

Категория: дошкольное  
Диета: без диеты

день 2

|  | масса порции | белки г | Жиры г | углеводы г | Энергетическая ценность ккал |
|--|--------------|---------|--------|------------|------------------------------|
|--|--------------|---------|--------|------------|------------------------------|

Завтрак

|                      |     |      |      |      |       |
|----------------------|-----|------|------|------|-------|
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ  | 150 | 6    | 8,9  | 22,6 | 194,7 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ   | 20  | 2,3  | 5,5  | 14,8 | 118,3 |
| КАКАО С МОЛОКОМ      | 180 | 4,2  | 4,4  | 14,9 | 117,7 |
| Итого за прием пищи: |     | 12,5 | 18,8 | 52,3 | 430,7 |

II Завтрак

|                      |     |     |     |      |      |
|----------------------|-----|-----|-----|------|------|
| СОК ФРУКТОВЫЙ        | 143 | 0,7 | 0,1 | 14,5 | 61,9 |
| Итого за прием пищи: |     | 0,7 | 0,1 | 14,5 | 61,9 |

Обед

|                                                |       |      |       |       |        |
|------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)           | 30    | 0,8  | 1,7   | 2,2   | 26,8   |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ | 150   | 3,4  | 6,0   | 8,4   | 105,3  |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ                                 | 50    | 12,1 | 12,1  | 8,6   | 190,8  |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                      | 100   | 3    | 3,47  | 21,25 | 127,82 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 47    | 3,1  | 0,4   | 20    | 96,3   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 150/5 | 0    | 0     | 7,6   | 30,1   |
| Итого за прием пищи:                           |       | 22,4 | 23,67 | 68,05 | 577,12 |

Полдник

|                             |     |      |      |       |        |
|-----------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ         | 60  | 5,73 | 3,62 | 53,04 | 265,95 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0    | 0    | 9,7   | 38,7   |
| Итого за прием пищи:        |     | 5,73 | 3,62 | 62,74 | 304,65 |

Ужин

|                             |     |       |       |        |         |
|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ              | 115 | 11,0  | 7,8   | 14,3   | 170,8   |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348          | 50  | 0,5   | 2,2   | 3,4    | 35,8    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 35  | 2,4   | 0,2   | 15,9   | 75,1    |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,4   | 0,2   | 12,8   | 60,8    |
| Итого за прием пищи:        |     | 14,3  | 10,4  | 46,4   | 342,5   |
| Всего за день:              |     | 55,63 | 56,59 | 243,99 | 1716,87 |

Стоимость 179 р