



МБОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
12.01.2024



Диета: без диет					
день 10					
Наименование блюда	Масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПНОЙ МАННОЙ	130	16,3	13,6	21,2	273,9
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,6	1,6	4,0	32,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,6	6,8	16,9	139,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,7	16,4	118,5
Итого за прием пищи:		24,1	25,7	58,5	563,8
II Завтрак					
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	132	0,5	0,5	13	62,3
Итого за прием пищи:		0,5	0,5	13	62,3
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0	0,6	4,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, СО СМЕТАНОЙ	200	5,2	9,3	20,4	190,9
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	14,5	17,9	14,5	278,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,4	17,4	83,7
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	9,9	41,1
Итого за прием пищи:		22,8	27,6	62,8	598,4
Полдник					
ПРЯНИКИ	41	2,4	1,9	31,1	151,6
ЙОГУРТ	100	3,2	2,4	4,8	76,9
Итого за прием пищи:		5,6	4,3	35,9	228,5
Ужин					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,5	7,7	26,5	202,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,1	0,3	20,2	95,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		9,6	8,0	56,4	336,2
Всего за день:		62,6	66,1	226,6	1789,2

Стоимость меню 179 руб

Диета: без диет					
день 10					
Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПНОЙ МАННОЙ	120	16,1	12,4	20,4	261,5
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,6	1,3	3,6	28,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,6	6,5	16,9	136,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	16,4	118,2
Итого за прием пищи:		23,8	23,9	57,3	544,6
II Завтрак					
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	132	0,5	0,5	13	62,5
Итого за прием пищи:		0,5	0,5	13	62,5
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,3	0	0,6	4,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, СО СМЕТАНОЙ	150	4,8	6,9	15,9	146,6
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	14,3	18,4	14,5	282,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,4	17,4	83,8
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	8,8	36,6
Итого за прием пищи:		22,2	25,7	57,2	553,7
Полдник					
ПРЯНИКИ	41	2,4	1,9	30,8	150,5
ЙОГУРТ	150	3,2	2,4	4,8	76,9
Итого за прием пищи:		5,6	4,3	35,6	227,4
Ужин					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,2	5,0	17,7	133,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	54	3	0,3	20	94,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		7,2	5,3	47,4	267,0
Всего за день:		59,3	59,7	210,5	1655,2

Стоимость меню 179 руб