

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

12.03.2024

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: (3-7 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	8,2	27,8	211,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,1	6,6	13,7	122,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	3,9	16,9	122,9
Итого за прием пищи:		13,5	18,7	58,4	456,1

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	135	0,7	0,1	13,3	56,6
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	13,3	56,6

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	28	0,6	2,6	2,2	34,5
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,3	6,0	12,9	122,9
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	8,5	9,2	8,6	151,6
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3	3,47	21,25	127,82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,4	0,3	15,1	72,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,9
Итого за прием пищи:		17,8	21,57	68,75	544,22

Полдник

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	35	5,56	2,91	45,92	231,31
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,56	2,91	55,62	270,01

Ужин

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	115	16,3	6,9	14,3	183,5
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,4	2,3	3,2	36,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2	0,2	13,3	62,8
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,8	80,1
Итого за прием пищи:		19,2	9,6	47,6	362,6
Всего за день:		56,76	52,88	243,7	1689,5

Стоимость 179 р

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

12.03.2024

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа

Диета: без диеты

день 2

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

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	150	5	6,3	21,4	163,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,1	6,8	13,7	125,1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	4,0	16,9	122,9
Итого за прием пищи:		11,9	17,1	52,0	411,1

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	134	0,7	0,1	13,3	56,5
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	13,3	56,5

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	29	0,6	2,6	2,2	34,7
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100	2,8	5,6	6,6	88,4
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	8,8	9,7	9,0	158,1
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3	3,47	21,25	127,82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	15	72,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9	36,1
Итого за прием пищи:		17,5	21,67	63,05	517,22

Полдник

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	35	5,97	3,59	45,63	237,66
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,97	3,59	55,33	276,36

Ужин

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	115	16,3	7,1	14,2	185,7
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,4	2,2	3,2	34,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2	0,2	13,4	63,2
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,9	80,9
Итого за прием пищи:		19,2	9,7	47,7	364,0
Всего за день:		55,27	52,16	231,38	1625,18

Стоимость 179 р