



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

13.02.2023

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория:сад(с 3 до 7 лет)
Диета: без диет

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	211,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, ЯЙЦО	40	2,3	6,7	15,1	130,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	4,0	16,9	123,0
Итого за прием пищи:		12,7	19,3	59,8	464,8

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	41,7
Итого за прием пищи:		0,5	0,1	9,8	41,7

Обед

САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	40	1,0	2,0	2,8	33,3
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,0	5,4	16,3	134,1
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,4	10,8	3,3	148,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,4	3,1	28	158,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	10,2	43,9
Итого за прием пищи:		23,2	21,7	81,8	620,8

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,9	5,3	12,5	121,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,9	5,3	22,2	160,3

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,1	7,1	18,6	159,4
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	304,7
Всего за день:		50,8	53,8	224,5	1592,3

Стоимость меню 179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

13.02.2023

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая
Диета: без диет

день

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	150	4,1	6,6	20,9	159,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, ЯЙЦО	40	2,2	6,8	14,3	127,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	5,0	16,8	130,7
Итого за прием пищи:		11,0	18,4	52,0	417,7

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,8	0,2	14,8	63,1
Итого за прием пищи:		0,8	0,2	14,8	63,1

Обед

САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	40	1,0	2,1	2,8	34,6
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	4,9	4,8	13,0	114,4
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	13,5	15,1	3,3	203,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,4	3,1	28,1	159,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,4	18,8	90,6
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	10,1	42,9
Итого за прием пищи:		26,8	25,5	76,1	645,0

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,9	5,3	12,5	121,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,9	5,3	22,2	160,3

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,1	7,1	18,7	160,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	2,7	10,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,4	0,2	15,9	75
Итого за прием пищи:		7,5	7,3	37,3	245,9
Всего за день:		52,0	56,7	202,4	1532,0

Стоимость меню 179 руб