



МБОУ "Детский сад № 253" г.о.

13.03.2023

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория:сад(с/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	211,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,2	6,6	14,3	125,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	4,0	16,9	122,9
Итого за прием пищи:		12,6	19,2	59,0	460,2
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	195	1	0,2	19,1	81,4
Итого за прием пищи:		1	0,2	19,1	81,4
Обед					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	40	1,0	2,0	2,8	33,0
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,5	5,4	17,5	140,5
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,4	10,8	3,3	148,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,4	3,1	28	158,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	3	0,4	19	91,3
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,1	0	10,2	42,4
Итого за прием пищи:		23,4	21,7	80,8	614,4
Полдник					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,2	5,3	14,2	130,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,2	5,3	23,9	169,0
Ужин					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,1	7,1	18,7	159,5
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	51,0	304,8
Всего за день:		51,7	53,8	233,8	1629,8

Стоимость 179



МБОУ "Детский сад № 253" г.о.

13.03.2023

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	6,5	20,9	159,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,2	6,5	14,2	124,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	4,0	16,9	122,5
Итого за прием пищи:		11,1	17,0	52,0	405,9
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	195	1	0,2	19,1	81,4
Итого за прием пищи:		1	0,2	19,1	81,4
Обед					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	40	1,0	1,8	2,8	31,5
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	5,0	4,0	13,1	108,7
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,3	10,7	3,0	146,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,4	3,0	28,2	157,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	91,8
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,1	0	10,2	42,4
Итого за прием пищи:		22,8	19,9	76,4	578,4
Полдник					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,2	5,4	14,1	130,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,2	5,4	23,8	169,4
Ужин					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,1	7,1	18,3	158,4
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	50,6	303,7
Всего за день:		49,6	49,9	221,9	1538,8

Стоимость 179