



Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Диета: без диеты

день
10

Наименование блюда	Масса порции	белк и г	Жиры г	углевод ы г	Энергет ическая ценност ь г
Завтрак					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/15	14,9	11,8	29,2	284,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2,3	6,6	14,9	128,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	3,9	4,0	16,3	118,4
Итого за прием пищи:		21,1	22,4	60,4	531,8
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	109	0,5	0,1	11,1	47,2
Итого за прием пищи:		0,5	0,1	11,1	47,2
Обед					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ	200/2/1 3	2,8	6,3	15,0	133,4
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60	8,9	10,2	9,4	164,9
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	5,7	4,7	33,3	198
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	20,9	100,7
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	10,0	41,6
Итого за прием пищи:		20,8	21,6	88,6	638,6
Полдник					
ПРЯНИКИ	35	2,1	1,7	26,3	128,5
КЕФИР С САХАРОМ	160/10	4,6	4	15,1	118,9
Итого за прием пищи:		6,7	5,7	41,4	247,4
Ужин					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	200	8,6	8,5	33,3	245,0
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	40	3,3	0,3	21,9	103,7
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,11	0	10,92	43,82
Итого за прием пищи:		12,01	8,8	66,12	392,52
Всего за день:		61,11	58,6	267,62	1857,52

Стоимость 179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

14.03.2025

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Диета: без диеты

день
10

Наименование блюда	масса порции	белк и г	жиры г	углевод ы г	энергет ическая ценност ь г
Завтрак					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120	14,7	12,1	28,6	284,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,2	6,4	14,7	125,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,6	3,7	14,9	108,8
Итого за прием пищи:		20,5	22,2	58,2	518,8
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	110	0,6	0,1	11,1	47,3
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,1	47,3
Обед					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ	150	2,2	3,4	11,3	88,2
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60	8,1	9,9	9,5	160,6
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	5,7	4,7	33,3	198
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200/10	0,1	0	10,0	41,8
Итого за прием пищи:		18,1	18,3	76,8	549,8
Полдник					
ПРЯНИКИ	36	2,1	1,7	26,7	130,1
КЕФИР С САХАРОМ	160/10	4,6	3,9	15,2	119,1
Итого за прием пищи:		6,7	5,6	41,9	249,2
Ужин					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	155/5	6,7	5,1	25,4	176,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	56	4,1	0,3	27,1	127,7
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,11	0	11,02	44,32
Итого за прием пищи:		10,91	5,4	63,52	348,02
Всего за день:		56,81	51,6	251,52	1713,12

Стоимость 179 руб