

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

14.08.2023

г.о. Самара

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
--------------------	--------------	---------	--------	------------	-------------------------

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	8,6	27,9	211,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,9	6,9	18,7	148,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	4,9	16,7	129,4
Итого за прием пищи:		13,1	20,4	63,3	490,0

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	120	0,1	0	8,5	35,8
Итого за прием пищи:		0,1	0	8,5	35,8

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	60	0,8	2,8	6,0	54,0
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,5	5,5	18,7	147,3
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	5,5	10,0	2,4	122,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,4	4,7	34,9	203,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,5	21,9	105,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		20,6	23,5	93,6	671,4

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,1	5,5	12,5	124,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,1	5,5	22,2	163,5

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,1	7,1	18,6	159,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,7	0,3	24,6	116
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		8,9	7,5	54,0	320,4
Всего за день:		48,8	56,9	241,6	1681,1

Стоимость 179

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

14.08.2023

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая младшая

Диета: без диет

день

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	6,6	21,0	160,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,8	5,4	18,5	134,7
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,9	4,2	14,3	111,5
Итого за прием пищи:		10,9	16,2	53,8	406,7

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	120	0,1	0	8,7	36,8
Итого за прием пищи:		0,1	0	8,7	36,8

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	60	0,8	2,9	6,1	55,2
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	4,8	5,7	14,1	129,7
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	7,4	11,5	2,2	142,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,1	3,3	26,2	150,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,5	21,9	105,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,2	28,6
Итого за прием пищи:		20,5	23,9	77,7	612,5

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,0	5,4	12,7	124,5
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за прием пищи:		6,0	5,4	21,5	159,8

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,1	7,3	18,9	162,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	0,3	24,7	116,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,1	10,8	45,0
Итого за прием пищи:		8,9	7,7	54,4	323,7
Всего за день:		46,4	53,2	216,1	1539,5

Стоимость 179