



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

16.01.2023

Коротких

Категория:сад(с3до7лет)

Диета:без диет

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день 6

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	энергетическая ценность
--------------------	--------------	---------	--------	------------	-------------------------

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ,МОЛОЧНАЯ	200	5,6	8,6	27,8	211,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2	6,6	13,4	121,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	4,0	16,9	123,0
Итого за прием пищи:		12,4	19,2	58,1	456,0

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	160	0,8	0,2	15,7	66,7
Итого за прием пищи:		0,8	0,2	15,7	66,7

Обед

САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	40	1,0	2,0	2,8	33,1
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,0	5,3	16,4	134,5
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,4	10,8	3,2	148,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,4	3,1	28	157,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,4	16,9	81,3
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	10,1	42,7
Итого за прием пищи:		22,5	21,6	77,4	598,0

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,7	5,0	12,5	118,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,7	5,0	22,2	156,9

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,1	7,1	18,6	159,2
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	304,5
Всего за день:		49,9	53,4	224,3	1582,1

Стоимость меню 179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

16.01.2023

Коротких

Категория:первая

Диета:без диет

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

ден

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ,МОЛОЧНАЯ	150	4,1	6,5	20,9	159,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,1	6,5	13,6	121,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	4,0	16,9	122,5
Итого за прием пищи:		11,0	17,0	51,4	402,7

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	160	0,8	0,2	15,7	66,7
Итого за прием пищи:		0,8	0,2	15,7	66,7

Обед

САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	40	1,0	1,9	2,8	31,8
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	4,5	4,0	11,9	101,4
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	40	2,6	0,4	17	81,6
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	10,2	44,0
Итого за прием пищи:		21,9	20,0	73,1	562,8

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,6	4,9	12,5	117,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,6	4,9	22,2	155,8

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,1	7,1	18,3	158,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6
Итого за прием пищи:		8,5	7,4	50,6	303,7
Всего за день:		47,8	49,5	213,0	1491,7

Стоимость меню 179 руб