



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

16.05.2023

Утверждаю

Заведующий
В. В. КороткихКатегория: сад (3 до 7 лет)
Диета: без диет

день 2

	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность ккал
--	--------------	---------	--------	------------	------------------------------

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200/5	6,7	8,2	27,8	211,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,2	6,7	14,6	127,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	4,0	16,9	122,9
Итого за прием пищи:		13,7	18,9	59,3	462,1

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	15,5	66,1
Итого за прием пищи:		0,8	0,2	15,5	66,1

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	37	0,7	3,4	2,9	44,8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,4	6,1	10,0	114,6
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	13,5	13,8	8,6	212,1
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,9	3,4	21	126,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,5	0,5	22,3	107,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	35
Итого за прием пищи:		24,0	27,2	73,5	640,2

Полдник

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	35	5,76	2,85	53,01	260,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,76	2,85	62,71	299,2

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	8,2	5,8	9,7	123,0
РИС ОТВАРНОЙ	150	2,6	4,5	27,7	161,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,7	0,1	10,9	51,5
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,8	80,2
Итого за прием пищи:		13,0	10,6	65,1	416,3
Всего за день:		57,26	59,75	1	99

Стоимость 179р

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

16.05.2023

Утверждаю

Заведующий
В. В. КороткихКатегория: первая младшая группа
Диета: без диет

день 2

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

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	150	5	6,0	20,7	158,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,2	6,6	14,4	125,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	4,0	16,9	122,5
Итого за прием пищи:		12,0	16,6	52,0	406,1

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	158	0,8	0,2	16	68
Итого за прием пищи:		0,8	0,2	16	68

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	37	0,7	3,3	2,9	44,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,0	5,5	6,4	90,1
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	13,6	13,9	8,5	213,0
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,9	3,4	21	126,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,5	0,5	22,3	107,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,4	33,9
Итого за прием пищи:		23,7	26,6	69,5	615,2

Полдник

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	35	6,14	3,44	52,72	266,25
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,14	3,44	62,42	304,95

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	8,3	6,1	9,8	125,9
РИС ОТВАРНОЙ	150	2,6	4,4	27,5	160,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,7	0,1	11	51,8
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,7	80,0
Итого за прием пищи:		13,1	10,8	65,0	417,9
Всего за день:		55,74	57,64	264,92	1812,15

Стоимость 179 р