



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

17.03.2023г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (3-5 лет)

Диета: без диет

день
10

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	энергетическая ценность ккал
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПОЙ МАННОЙ, С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130	24,1	18,5	31,9	393,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,6	6,8	17,1	139,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,8	16,4	118,6
Итого за прием пищи:		31,3	29,1	65,4	651,8
II Завтрак					
ЙОГУРТ	197	4	3	5,9	94,8
Итого за прием пищи:		4	3	5,9	94,8
Обед					
ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,8	2,3	4,1	40,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,6	6,8	14,4	137,7
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	12,0	15,5	14,5	245,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,7	0,5	23,5	113
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,9	35,6
Итого за прием пищи:		20,1	25,1	65,4	571,9
Полдник					
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	6,0	2,7	36,1	191,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		6,1	2,8	46,9	236,5
Ужин					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	7,7	26,6	202,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	54	3,1	0,3	20,4	96,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		9,7	8,0	56,7	337,4
Всего за день:		71,2	68,0	240,3	1092,4
Стоимость	179 р.				

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

17.03.2023

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа

Диета: без диет

день
10

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность ккал
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПОЙ МАННОЙ, С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130	24,0	19,0	31,8	396,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,6	6,9	17,1	140,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	16,4	117,6
Итого за прием пищи:		31,1	29,6	65,3	654,6
II Завтрак					
ЙОГУРТ	197	3,9	3	5,9	94,8
Итого за прием пищи:		3,9	3	5,9	94,8
Обед					
ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,8	1,9	4,1	37,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,2	6,8	10,4	118,4
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	12,2	15,7	14,8	249,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		19,8	24,9	61,3	552,6
Полдник					
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	55	6,6	2,9	36,2	195,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		6,7	3,0	47,0	240,2
Ужин					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,5	7,7	26,4	201,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,1	0,3	20,5	96,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		9,6	8,0	56,6	336,9
Всего за день:		71,1	68,5	236,1	1879,1
Стоимость	179р				