



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

17.11.2023

Утверждаю  
Заведующий  
В. В. Коротких

Категория: сад (до 7 лет)

Диета: без диет

день 5

| Наименование блюда | Масса порции | белки г | Жиры г | углеводы г | Энергетическая ценность г |
|--------------------|--------------|---------|--------|------------|---------------------------|
|--------------------|--------------|---------|--------|------------|---------------------------|

Завтрак

|                            |        |      |      |      |       |
|----------------------------|--------|------|------|------|-------|
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА          | 140/25 | 16,2 | 13,9 | 22,5 | 282,0 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ              | 50     | 1,2  | 3,3  | 7,3  | 63,6  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ         | 25/7   | 3    | 7,0  | 19,9 | 155,1 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200    | 4,6  | 4,7  | 17,9 | 132,2 |
| Итого за прием пищи:       |        | 25,0 | 28,9 | 67,6 | 632,9 |

II Завтрак

|                      |     |     |     |      |      |
|----------------------|-----|-----|-----|------|------|
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ (ФРУКТ) | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,2 | 47,8 |
| Итого за прием пищи: |     | 0,6 | 0,1 | 11,2 | 47,8 |

Обед

|                                                   |     |      |      |      |       |
|---------------------------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)              | 30  | 0,6  | 1,7  | 2,0  | 25,7  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 4,0  | 7,0  | 16,4 | 147,3 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                   | 80  | 16,8 | 19,1 | 12,9 | 290,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 44  | 3    | 0,4  | 19   | 91,5  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                       | 180 | 0    | 0    | 8,7  | 34,7  |
| Итого за прием пищи:                              |     | 24,4 | 28,2 | 59,0 | 589,6 |

Полдник

|                      |     |     |     |      |       |
|----------------------|-----|-----|-----|------|-------|
| ПЕЧЕНЬЕ              | 30  | 2,7 | 3,5 | 26,8 | 130,2 |
| РЯЖЕНКА              | 111 | 3,2 | 2,8 | 4,7  | 60    |
| Итого за прием пищи: |     | 5,9 | 6,3 | 31,5 | 210,2 |

Ужин

|                      |     |      |      |       |        |
|----------------------|-----|------|------|-------|--------|
| СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ | 200 | 5,6  | 8,6  | 27,6  | 210,5  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ       | 44  | 3,4  | 0,3  | 22,3  | 105,2  |
| ЧАЙ С САХАРОМ        | 200 | 0    | 0    | 9,7   | 38,7   |
| Итого за прием пищи: |     | 9,0  | 8,9  | 59,6  | 354,4  |
| Всего за день:       |     | 64,9 | 72,4 | 228,9 | 1834,9 |

Стоимость 179 рубль



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

17.11.2023

Утверждаю  
Заведующий  
В. В. Коротких

Категория: первая младшая

Диета: без диет

день 5

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

Завтрак

|                            |        |      |      |      |       |
|----------------------------|--------|------|------|------|-------|
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА          | 140/25 | 16,1 | 14,4 | 22,9 | 287,7 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ              | 50     | 1,2  | 3,4  | 7,2  | 64,6  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ         | 25/7   | 3    | 6,9  | 19,9 | 154,1 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200    | 4,5  | 4,7  | 17,8 | 131,7 |
| Итого за прием пищи:       |        | 24,8 | 29,4 | 67,8 | 638,1 |

II Завтрак

|                      |     |     |     |      |      |
|----------------------|-----|-----|-----|------|------|
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ         | 110 | 0,6 | 0,1 | 11,2 | 47,6 |
| Итого за прием пищи: |     | 0,6 | 0,1 | 11,2 | 47,6 |

Обед

|                                                 |     |      |      |      |       |
|-------------------------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)            | 30  | 0,6  | 1,5  | 2,1  | 24,4  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 3,6  | 7,7  | 13,4 | 142,4 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                 | 80  | 16,8 | 19,5 | 13,0 | 294,7 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 44  | 3    | 0,4  | 18,9 | 91    |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     | 180 | 0    | 0    | 8,9  | 35,7  |
| Итого за прием пищи:                            |     | 24,0 | 29,1 | 56,3 | 588,2 |

Полдник

|                      |     |     |     |      |       |
|----------------------|-----|-----|-----|------|-------|
| ПЕЧЕНЬЕ              | 30  | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 |
| РЯЖЕНКА              | 110 | 3,2 | 2,8 | 4,7  | 59,8  |
| Итого за прием пищи: |     | 5,5 | 5,7 | 27,0 | 184,9 |

Ужин

|                      |     |      |      |      |        |
|----------------------|-----|------|------|------|--------|
| СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ | 200 | 5,6  | 8,9  | 28,0 | 215,3  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ       | 44  | 3,4  | 0,3  | 22,4 | 105,7  |
| ЧАЙ С САХАРОМ        | 200 | 0    | 0    | 9,7  | 38,7   |
| Итого за прием пищи: |     | 9,0  | 9,2  | 60,1 | 359,7  |
| Всего за день:       |     | 63,9 | 73,5 | 4    | 1818,5 |

Стоимость 179 рубль