



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.
19.03.2025

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.
19.03.2025

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Коротких
Категория: первая младшая группа
Диета: без диеты

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

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/10	10,4	8,7	20,5	202,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,1	6,6	13,6	122,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	3,6	3,7	18,0	120,7
Итого за прием пищи:		16,1	19,0	52,1	445,9

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	99	0,5	0,1	10,4	44,3
Итого за прием пищи:		0,5	0,1	10,4	44,3

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	3,2	36,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/2	2,2	4,4	17,1	119,6
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	7,9	7,0	4,8	114,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	3,6	4,3	23,2	146,2
ХЛЕБ ржано-пшеничный	39	2,6	0,3	16,5	79,6
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,1	0	10,89	43,77
Итого за прием пищи:		17,0	18,3	75,69	539,97

Полдник

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	6,08	3,68	52,88	268,47
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,08	3,68	62,58	307,17

Ужин

КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	200/5	5,9	9,1	20,9	188,8
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	27	2	0,2	13,6	63,9
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		8,0	9,3	44,8	295,7
Всего за день:		47,68	50,38	245,67	1633,04

Стоимость 179 р

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

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/10	10,3	9,0	20,6	204,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,2	11,8	110,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,5	130,2
Итого за прием пищи:		16,6	19,9	49,9	444,5

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	98	0,5	0,1	10,4	44,1
Итого за прием пищи:		0,5	0,1	10,4	44,1

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	35	0,5	2,4	2,8	35,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/2	1,7	3,0	12,8	87,7
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	7,6	6,7	4,6	109,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100/3	2,4	2,9	15,4	98,0
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,1	0	10,69	43,07
Итого за прием пищи:		14,3	15,3	58,99	434,57

Полдник

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	6,54	4,39	53,01	277,14
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,54	4,39	62,71	315,84

Ужин

КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	200/5	6,2	9,5	22,3	199,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	42,9
Итого за прием пищи:		10,0	9,8	56,9	357,5
Всего за день:		47,94	49,49	238,90	1596,51

Стоимость 179 р