



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

19.06.2023

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

день 6

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	8,6	27,8	211,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,7	6,8	17,6	142,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	5,0	16,8	132,3
Итого за прием пищи:		13,1	20,4	62,2	486,0

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	130	0,1	0	8,6	36,1
Итого за прием пищи:		0,1	0	8,6	36,1

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,8	3,1	9,9	74,0
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,1	5,4	16,1	132,3
ОМЛЕТ С МЯСОМ	80	17,8	24,4	1,5	296,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,7	0,5	23,4	112,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		27,4	33,4	60,6	654,5

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,3	5,8	12,5	128,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,3	5,8	22,2	167,1

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,1	7,1	18,6	159,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	1,8	0,1	11,9	56,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,2	42,7
Итого за прием пищи:		7,0	7,2	40,7	258,2
Всего за день:		53,9	66,8	194,3	1601,9
Всего за день:		53,3	58,7	222,7	1638,3

Стоимость 179



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

19.06.2023

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая

Диета: без диет

день 6

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	6,7	21,2	161,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,7	5,6	17,5	131,8
КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,2	4,4	14,3	114,1
Итого за прием пищи:		11,0	16,7	53,0	407,7

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	130	0,1	0	8,7	36,3
Итого за прием пищи:		0,1	0	8,7	36,3

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,8	3,1	9,7	72,8
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	4,7	5,7	14,0	126,1
ОМЛЕТ С МЯСОМ	80	17,9	24,4	1,5	297,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,7	0,5	23,5	113,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,3	29
Итого за прием пищи:		27,1	33,7	56,0	638,9

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,3	5,8	12,5	128,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		6,3	5,8	21,2	163,5

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,1	7,1	18,6	159,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	12	56,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,2	42,7
Итого за прием пищи:		7,0	7,2	40,8	258,9
Всего за день:		51,5	63,4	179,7	1505,3
Всего за день:		48,7	51,7	205,5	1489,4

Стоимость 179