

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

19.09.2023

Утверждаю

Заведующий
В. В. КороткихМБДОУ
"Детский сад
№ 253"
г.о. Самара

Категория: первая младшая группа

Диета: без диеты

день 2

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

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,7	9,2	27,7	219,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,5	6,7	16,8	138,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	5,0	16,8	131,6
Итого за прием пищи:		14,0	20,9	61,3	489,9

II Завтрак

ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	11	52,6
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	11	52,6

Обед

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,6	1,7	1,9	25,8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200	3,7	6,3	10,5	118,2
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	13,1	13,3	8,6	205,4
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3	3,47	21,25	127,82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,5	0,3	15,9	76,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		22,9	25,07	67,85	592,42

Полдник

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	5,85	3,13	54,45	269,03
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		5,85	3,13	63,15	303,83

Ужин

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	8,8	5,5	17,0	152,4
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	2,4	3,0	35,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11,2	52,7
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,3	77,4
Итого за прием пищи:		11,3	8,2	47,5	317,9
Всего за день:		54,45	57,70	0	1756,6

Стоимость 179 р

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

19.09.2023

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа

Диета: без диеты

день 2

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

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	6	9,5	23,1	202,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	2,5	5,7	16,7	128,8
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	4,6	14,8	120,3
Итого за прием пищи:		13,0	19,8	54,6	451,4

II Завтрак

ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	11	52,6
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	11	52,6

Обед

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,6	1,4	2,7	25,7
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	150	3,4	5,4	8,5	99,0
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	13,4	13,3	8,9	207,0
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3	3,47	21,25	127,82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,5	0,3	15,7	75,8
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0	0	6,9	27,6
Итого за прием пищи:		22,9	23,87	63,95	562,92

Полдник

ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	65	6,27	5,00	51,01	273,40
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,27	5,00	60,71	312,10

Ужин

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	11,0	8,7	14,2	178,9
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	55	0,5	3,5	4,1	50,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11,5	54,1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	13,6	67,0
Итого за прием пищи:		13,7	12,5	43,4	350,3
Всего за день:		56,27	61,57	233,66	1729,32

Стоимость 179 р