



Диета: без диет

день 10

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

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПНОЙ МАННОЙ	130	21,8	17,3	32,4	375,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2	6,5	13,5	121,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	16,4	117,8
Итого за прием пищи:		28,3	27,5	62,3	614,2

II Завтрак

ЙОГУРТ	160	3,2	2,4	4,8	76,8
Итого за прием пищи:		3,2	2,4	4,8	76,8

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,8	2,9	4,5	48,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,9	4,7	15,8	124,1
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	15,1	18,5	14,9	286,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,4	0,3	15,3	73,6
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	10,2	43,9
Итого за прием пищи:		22,3	26,4	60,7	576,6

Полдник

БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	5,7	2,7	34,7	184,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		5,8	2,8	45,5	229,6

Ужин

КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	7,7	26,6	202,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,3	23,9	112,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		10,2	8,0	60,2	353,9
Всего за день:		69,8	67,1	233,5	1851,1
Стоимость	179 р.				

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
20.01.2023

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Сорокин
Категория: первая младшая группа

день 10

Диета: без диет

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

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПНОЙ МАННОЙ	130	22,0	17,2	32,3	374,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2	6,5	13,5	120,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	16,4	117,2
Итого за прием пищи:		28,5	27,4	62,2	612,2

II Завтрак

ЙОГУРТ	165	3,2	2,4	4,8	76,7
Итого за прием пищи:		3,2	2,4	4,8	76,7

Обед

ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,8	2,4	4,1	41,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,2	4,0	10,4	93,1
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	14,8	18,7	14,4	285,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,4	0,3	15,4	73,9
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	8,7	37,1
Итого за прием пищи:		21,3	25,4	53,0	531,0

Полдник

БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	5,6	2,6	32,7	176,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		5,7	2,7	43,5	221,1

Ужин

КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,5	7,7	26,4	202,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	54	3,6	0,3	23,8	111,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		10,1	8,0	59,9	352,6
Всего за день:		68,8	65,9	223,4	1793,6

Стоимость

179р