



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.
20.09.2023

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3-7 лет)

Диета: без диеты

день 3

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

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	155/18	12,6	11,9	26,1	262,7
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,9	2,4	6,7	52,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,5	6,7	16,7	137,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	17,8	122,2
Итого за прием пищи:		20,5	24,7	67,3	575,1

II Завтрак

КЕФИР С САХАРОМ	100	3,4	2,9	9,7	82
Итого за прием пищи:		3,4	2,9	9,7	82

Обед

ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	40	0,2	0	0,8	4,8
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ	200	5,2	7,1	20,9	170,4
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	8,2	8,3	4,9	125,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	3,3	3,8	24,5	145,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,4	0,3	15,2	72,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		19,3	19,5	76,0	557,5

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	38	2,9	3,7	28,3	158,6
НАПИТОК ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0	10,2	42,4
Итого за прием пищи:		3,0	3,7	38,5	201,0

Ужин

КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200/5	6,1	8,5	22,2	190,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,7	0,1	11,3	53
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		7,8	8,6	43,2	282,3
Всего за день:		54,0	59,4	234,7	1697,9

Стоимость 179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.
20.09.2023

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: начальная младшая группа

Диета: без диеты

день 3

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

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	155/18	12,4	12,3	26,3	266,8
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,0	2,6	6,4	53,9
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,5	7,2	16,4	140,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,1	3,3	14,9	105,9
Итого за прием пищи:		20,0	25,4	64,0	566,9

II Завтрак

КЕФИР С САХАРОМ	100	3,4	2,9	9,7	82,3
Итого за прием пищи:		3,4	2,9	9,7	82,3

Обед

ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	40	0,2	0	0,8	4,8
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ	150	4,5	5,7	15,6	133,8
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	13,7	13,9	5,2	200,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	3,3	4,0	24,5	147,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,4	0,3	15,4	73,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		24,1	23,9	71,2	598,7

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	37	2,8	3,7	27,9	156,4
НАПИТОК ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0	10,2	42,4
Итого за прием пищи:		2,9	3,7	38,1	198,8

Ужин

КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200/5	6,1	8,5	21,9	188,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	1,6	0,1	11	51,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		7,7	8,6	42,6	279,2
Всего за день:		58,1	64,5	225,6	1725,9

Стоимость 179 руб