

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

20.11.2023

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
--------------------	--------------	---------	--------	------------	-------------------------

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	200	5,6	8,7	27,8	212,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,2	6,7	14,7	127,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	4,0	16,9	122,7
Итого за прием пищи:		12,6	19,4	59,4	462,5

II Завтрак

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

Обед

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	29	0,2	0	0,5	3,8
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,1	6,4	16,3	147,2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	8,2	13,1	1,2	154,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,2	3,6	15,3	102,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	20	96,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,6	34,7
Итого за прием пищи:		18,8	23,5	61,9	539,4

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,6	4,9	12,6	117,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,6	4,9	22,3	155,8

Ужин

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	33	0,6	3	2,6	39,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,4	3,1	28	158,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,7	78,7
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	14,7	70,5
Итого за прием пищи:		7,9	6,5	62,0	347,4
Всего за день:		45,4	54,4	1	6

Стоимость 179

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

20.11.2023

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая младшая

Диета: без диет

день

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	150	4,1	6,5	20,9	159,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	6,6	14,8	127,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	4,0	16,9	122,5
Итого за прием пищи:		11,2	17,1	52,6	409,2

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,5	44,6
Итого за прием пищи:		0,5	0,1	10,5	44,6

Обед

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	29	0,2	0	0,5	3,8
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	4,7	5,2	11,9	116,1
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	8,2	13,1	1,5	156,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	3,8	15,3	104,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	20,1	96,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,4	33,9
Итого за прием пищи:		18,3	22,5	57,7	511,3

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,6	4,9	12,5	117,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,6	4,9	22,2	155,7

Ужин

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	33	0,6	3	2,6	39,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,4	3,0	28,2	157,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,6	78,4
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	14,5	70,1
Итого за прием пищи:		7,9	6,4	61,9	346,0
Всего за день:		43,5	51,0	9	8

Стоимость 179