



МБОУ "Детский сад № 253" г.о.

21.02.2023

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3-7 лет)

Диета: без диет

день 2

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

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200/5	7,0	9,5	28,2	225,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,3	6,6	14,9	129,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	5,0	16,8	131,7
Итого за прием пищи:		14,1	21,1	59,9	486,5

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	190	1	0,2	19	80,9
Итого за прием пищи:		1	0,2	19	80,9

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	38	0,7	3,4	3	46,1
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,5	4,3	9,8	96,8
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	15,7	15,5	8,6	235,8
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,9	4,5	21	135,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,4	98,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		26,0	28,1	71,5	646,9

Полдник

БУЛОЧКА ОБОГАЩЕННАЯ	50	6,0	5,5	40,3	235,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,0	5,5	50,0	273,7

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	10,1	5,9	9,3	129,6
РИС ОТВАРНОЙ	150	2,6	4,5	27,7	161,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,2	0,3	20,8	98
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,8	80,2
Итого за прием пищи:		16,4	10,9	74,6	469,1
Всего за день:		63,5	65,8	275,0	1957,1

Стоимость меню

179 руб

МБОУ "Детский сад № 253" г.о.

21.02.2023

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа

Диета: без диет

день 2

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

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	150	5,2	7,0	21,2	170,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,3	6,5	14,9	127,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	5,0	16,8	131,9
Итого за прием пищи:		12,3	18,5	52,9	430,1

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	193	1	0,2	19,6	83,3
Итого за прием пищи:		1	0,2	19,6	83,3

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	39	0,7	3,5	3	46,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,9	4,0	5,9	74,3
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	15,7	15,7	8,8	237,7
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,9	4,6	20,9	136,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,5	98,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,6	34,6
Итого за прием пищи:		25,4	28,2	67,7	628,0

Полдник

БУЛОЧКА ОБОГАЩЕННАЯ	50	5,8	4,8	36,8	213,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,8	4,8	46,5	252,4

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	10,0	5,8	9,2	128,7
РИС ОТВАРНОЙ	150	2,6	4,6	27,6	162,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,2	0,3	20,9	98,5
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,9	80,7
Итого за прием пищи:		16,3	10,9	74,6	470,5
Всего за день:		60,8	62,6	261,3	1864,3

Стоимость меню

179 руб