



Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3 до 7 лет)

МБДОУ "Детский сад № 253"
г.о. Самара
21.07.2023



Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа

Диета: без диет

день 10

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	энергетическая ценность ккал
--------------------	--------------	---------	--------	------------	------------------------------

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПНОЙ МАННОЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	17,7	15,6	28,8	330,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2	6,6	13,3	120,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	16,3	125,1
Итого за прием пищи:		24,1	26,9	58,4	575,9

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	99	0,6	0,1	12,4	53,1
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	12,4	53,1

Обед

ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	18	0,2	0	0,7	4,3
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5,4	7,3	22,3	177,9
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ)	90	14,5	18,0	14,5	277,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3	0,4	19,2	92,2
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	10,0	42,0
Итого за прием пищи:		23,2	25,7	66,7	594,2

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55/25	2,3	0,2	29,2	127,9
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72,2
Итого за прием пищи:		5,3	2,5	33,7	200,1

Ужин

КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	6,5	8,7	26,4	210,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	0,8	0,1	5,2	24,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		7,3	8,8	41,3	273,7
Всего за день:		60,5	64,0	212,5	1697,0

Стоимость 179р

Диета: без диет

день 10

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

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПНОЙ МАННОЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	17,7	15,6	29,1	330,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2	6,6	13,5	121,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	16,3	125,8
Итого за прием пищи:		24,2	26,9	58,9	578,0

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,6	0,1	12,5	53,2
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	12,5	53,2

Обед

ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	17	0,2	0	0,7	4,3
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	4,5	6,2	17,0	143,6
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ)	90	14,5	18,0	14,4	277,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	91,8
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	170	0,1	0	7,6	32,3
Итого за прием пищи:		22,3	24,6	58,8	549,3

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/15	1,4	0,1	22,8	97,2
ЙОГУРТ	151	3	2,3	4,5	72,2
Итого за прием пищи:		4,4	2,4	27,3	169,4

Ужин

КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ С	200/5	6,6	8,7	26,6	211,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	0,8	0,1	5,1	24,2
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,7	34,8
Итого за прием пищи:		7,4	8,8	40,4	270,5
Всего за день:		58,9	62,8	197,9	1620,4

Стоимость 179р