



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

22.01.2025

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (4-7 лет)

день 3					
Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	135	10,8	8,6	13,9	177,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2	6,5	12,9	118,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	4,1	16,4	118,2
Итого за прием пищи:		16,7	19,2	43,2	414,1
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,9	2,5	9,6	76,0
Итого за прием пищи:		2,9	2,5	9,6	76,0
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,7	2,4	27,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	4,4	15,5	115,2
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	11,3	11,5	4,8	167,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	3,6	4,3	23,2	146,3
ХЛЕБ ржано-пшеничный	42	2,8	0,4	17,8	85,8
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,1	0	10,9	43,71
Итого за прием пищи:		20,8	22,3	74,6	585,91
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,6	137,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,3	176,5
Ужин					
КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	200/5	5,9	9,0	20,9	187,8
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	32	2,4	0,2	15,9	74,9
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,2	42,7
Итого за прием пищи:		8,4	9,2	47,0	305,4
Всего за день:		51,3	56,4	208,7	1557,91

Стоимость 179 р



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

22.01.2025

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа

день 3					
Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	135	11,1	8,8	14,1	181,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2	6,6	13,1	119,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	4,1	16,5	118,8
Итого за прием пищи:		17,0	19,5	43,7	419,9
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,9	2,5	9,9	77,1
Итого за прием пищи:		2,9	2,5	9,9	77,1
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,7	2,4	27,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150	3,3	4,6	9,5	94,3
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	11,4	11,7	4,8	170,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100/3	2,4	2,6	15,3	94,5
ХЛЕБ ржано-пшеничный	42	2,8	0,4	18	86,4
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,1	0	11,1	44,51
Итого за прием пищи:		20,4	21,0	61,1	516,81
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,3	2,9	32,0	163,8
Ужин					
КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	200/5	6,1	9,8	22,5	202,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	42,8
Итого за прием пищи:		9,9	10,1	57,1	360,3
Всего за день:		52,5	56,0	203,8	1537,91

Стоимость 179 р