

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

22.02.2023 № 253

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: (Зло7ин)

Диета: без диет

день 2

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

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	140/25	19,5	16,7	23,5	326,9
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	2,6	5,0	18,1	128,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,2	6,6	14,1	125,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,2	128,6
Итого за прием пищи:		28,7	33,0	72,9	709,6

II Завтрак

КЕФИР С САХАРОМ	100	2,9	2,5	9,1	73,2
Итого за прием пищи:		2,9	2,5	9,1	73,2

Обед

ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,7	1,9	4,1	38,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	8,3	7,5	19,7	182,2
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	8,2	8,2	4,9	126,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	3,7	15,3	102,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2
СОК	180	0,9	0	12,7	54,1
Итого за прием пищи:		22,2	21,6	69,4	565,1

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ЯБЛОКО	100	0,5	0,5	12,9	62
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,8	3,4	44,9	225,8

Ужин

КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	200/5	5,9	9,5	20,9	192,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		9,6	9,8	54,9	346,0
Всего за день:		66,2	70,3	251,2	1919,7

Стоимость меню

179р

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

22.02.2023

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 ккал
--------------------	--------------	---------	--------	------------	------------------------------

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	140/25	19,5	16,4	23,4	324,8
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	2,7	5,2	18,3	131,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,2	6,8	14,1	127,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,3	129,3
Итого за прием пищи:		28,8	33,1	73,1	713,0

II Завтрак

КЕФИР С САХАРОМ	100	2,9	2,5	9,3	74,3
Итого за прием пищи:		2,9	2,5	9,3	74,3

Обед

ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,8	1,9	4,4	38,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	6,9	6,6	15,6	153,3
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	8,1	8,3	5,1	127,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,2	3,5	15,3	102,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2
СОК	180	0,9	0	12,7	54,1
Итого за прием пищи:		20,9	20,6	65,8	537,6

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ЯБЛОКО	100	0,5	0,5	12,9	62
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,8	3,4	44,9	225,8

Ужин

КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	200/5	6,1	9,8	22,3	202,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		9,8	10,1	56,3	355,9
Всего за день:		65,2	69,7	249,4	1906,6

Стоимость меню

179

р