



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

22.05.2023

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория:сад(с/до 7 лет)

Диета: без диет

день 6

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	8,6	27,8	211,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,1	6,6	14,0	124,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	5,0	16,8	131,3
Итого за прием пищи:		12,5	20,2	58,6	467,1

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	100	0,1	0	6,8	27,8
Итого за прием пищи:		0,1	0	6,8	27,8

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3,0	6,4	57,1
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,3	5,3	15,8	132,2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	10,8	12,2	3,3	166,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,4	3,1	28	158,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	3	0,4	19	91,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,3	29,2
Итого за прием пищи:		24,2	24,0	79,8	634,6

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,2	5,7	12,5	126,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,2	5,7	22,2	165,2

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,1	7,1	18,7	159,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,2	0,3	20,9	98,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	10,8	45,3
Итого за прием пищи:		8,5	7,5	50,4	303,5
Всего за день:		51,5	57,4	217,8	1598,2

Стоимость 179



МБДОУ "Детский сад №

22.05.2023

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая

Диета: без диет

ден

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	6,6	20,9	159,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,1	5,4	13,9	113,5
КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,0	4,3	14,1	111,3
Итого за прием пищи:		10,2	16,3	48,9	384,4

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ	100	0	0	6,6	27,0
Итого за прием пищи:		0	0	6,6	27,0

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	2,8	6,1	53,8
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	5,2	4,0	15,0	117,9
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	10,7	11,9	2,6	160,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,4	3,1	28,1	159,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	91,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,6	30,1
Итого за прием пищи:		23,9	22,2	78,5	612,7

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,2	5,7	12,5	127,2
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,6	34,4
Итого за прием пищи:		6,2	5,7	21,1	161,6

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,1	7,1	18,7	160,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,2	0,3	20,9	98,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		8,4	7,5	50,4	303,7
Всего за день:		48,7	51,7	205,5	1489,4

Стоимость 179