



Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Диета: без диет

день
10

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПНОЙ МАННОЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/15	16,8	14,7	28,5	314,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	6,7	15,5	132,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	16,3	125,3
Итого за прием пищи:		23,6	26,1	60,3	572,7
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	92	0,3	0,3	8	38,1
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	8	38,1
Обед					
САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	30/1	1,6	1,6	4,0	36,4
СУП С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	2,8	4,5	15,5	117,8
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ЦБ	90	12,3	14,4	14,5	237,8
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	5,7	4,7	33,3	198
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,5	22,8	109,7
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	9,9	41,3
Итого за прием пищи:		26,1	25,7	100,0	741,0
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/15	1,4	0,1	19,6	84,5
КЕФИР С САХАРОМ	180/7	5,2	4,5	14,2	123,5
Итого за прием пищи:		6,6	4,6	33,8	208,0
Ужин					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	200	8,6	9,7	33,4	255,2
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	33	2,5	0,2	16,3	77,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,4
Итого за прием пищи:		11,2	9,9	59,7	372,7
Всего за день:		67,8	66,6	261,8	1932,5

Стоимость 210 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Самара

22.05.2025

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 г
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПНОЙ МАННОЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/15	14,2	13,3	26,6	284,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,8	6,2	11,8	110,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	16,3	124,9
Итого за прием пищи:		20,4	24,2	54,7	619,2
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	80	0,3	0,3	6,9	33,1
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	6,9	33,1
Обед					
САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	25/1	1,3	1,8	3,7	35,6
СУП С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,2	3,3	11,4	86,8
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ЦБ	80	9,1	11,0	13,1	187,4
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	5,7	4,7	33,3	198
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	9,0	38,1
Итого за прием пищи:		20,1	21,0	81,1	596,9
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/15	1,4	0,1	19,8	85,5
КЕФИР С САХАРОМ	180/7	5,2	4,5	13,9	122,0
Итого за прием пищи:		6,6	4,6	33,7	207,5
Ужин					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	200	8,6	9,8	33,3	256,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с 0,60кг	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,1	37,2
Итого за прием пищи:		10,6	10,0	54,9	352,5
Всего за день:		58,0	60,1	231,3	1709,2

Стоимость 210 руб