



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

22.12.2023г

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (с/до 7 лет)

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

22.12.2023

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 г
--------------------	--------------	---------	--------	------------	---------------------------

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПНОЙ МАННОЙ	130	16,7	13,9	21,3	279,2
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,6	1,6	4,1	32,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,9	6,9	18,7	148,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,0	16,6	123,0
Итого за прием пищи:		25,1	26,4	60,7	583,3

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	99	0,6	0,1	11,3	48,1
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,3	48,1

Обед

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	19	0,2	0	0,3	2,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, СО СМЕТАНОЙ	200	5,7	9,5	23,7	208,0
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	15,3	18,7	14,5	287,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,5	93,7
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	9,9	41,3
Итого за прием пищи:		24,3	28,6	67,9	633,4

Полдник

ПРЯНИКИ	20	1,2	1	15,4	75,3
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,2	1,6	12,4	69,5
ЙОГУРТ	167	3,4	2,5	5	80,4
Итого за прием пищи:		5,8	5,1	32,8	225,2

Ужин

КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,5	7,8	26,5	202,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,4	0,3	22,5	106,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		9,9	8,1	58,7	347,8
Всего за день:		65,7	68,3	231,4	1837,8

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	120	16,5	12,6	20,4	265,2
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,6	1,3	3,6	28,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,9	6,7	19,0	147,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	3,9	16,5	121,3
Итого за прием пищи:		24,8	24,5	59,5	562,5

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,6	0,1	11,3	48,2
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,3	48,2

Обед

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	18	0,2	0	0,3	2,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, СО СМЕТАНОЙ	150	5,1	7,1	17,9	158,2
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	15,1	19,1	14,5	291,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,3	92,9
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	8,8	36,8
Итого за прием пищи:		23,5	26,6	60,8	581,9

Полдник

ПРЯНИКИ	21	1,2	1	15,8	77,3
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,2	1,6	12,4	69,5
ЙОГУРТ	167	3,4	2,5	5	80,5
Итого за прием пищи:		5,8	5,1	33,2	227,3

Ужин

КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,2	5,0	17,7	133,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	54	3,4	0,3	22,2	104,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		7,6	5,3	49,6	277,2
Всего за день:		62,3	61,6	214,4	1697,1