



Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (3до7лет)

Дieta: 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	18,3	14,7	21,5	294,7
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,5	1,5	4,0	31,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,4	6,8	16,1	135,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	3,7	16,4	117,4
Итого за прием пищи:		25,7	26,7	58,0	579,0

II Завтрак

ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10,3	49,6
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	10,3	49,6

Обед

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,2	0	0,5	3,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, СО СМЕТАНОЙ	200	5,2	6,0	21,8	161,1
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	15,3	19,0	14,4	289,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,4	17,4	83,7
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	10,0	42,3
Итого за прием пищи:		23,5	25,4	64,1	580,8

Полдник

ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4
ЙОГУРТ	196	3,9	2,9	5,9	94,1
Итого за прием пищи:		6,3	4,8	35,9	240,5

Ужин

КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,5	7,8	26,5	202,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	54	3,1	0,3	20,5	96,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		9,6	8,1	56,7	337,9
Всего за день:		65,5	65,4	225,0	1787,8

Стоимость меню 179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

22.03.2024

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа

Дieta: без диет

день 10

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

Завт

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПНОЙ МАННОЙ	120	18,2	14,2	20,6	286,8
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,6	1,7	4,0	33,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,4	6,7	16,2	134,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,7	16,4	118,5
Итого за прием пищи:		25,8	26,3	57,2	573,3

II Завтрак

ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	10,3	49,6
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	10,3	49,6

Обед

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, СО СМЕТАНОЙ	150	4,1	4,8	15,1	117,9
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	15,5	19,3	14,2	292,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,3	83,2
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	9,2	39,2
Итого за прием пищи:		22,6	24,5	56,3	536,8

Полдник

ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4
ЙОГУРТ	195	3,9	2,9	5,9	94
Итого за прием пищи:		6,3	4,8	35,9	240,4

Ужин

КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,2	4,8	17,4	130,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,1	0,3	20,6	97,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		7,3	5,1	47,7	266,4
Всего за день:		62,4	61,1	207,4	1666,5

Стоимость меню 179 руб