



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

23.04.2024

№ 253
Самара

Категория: сад (3-4 года)
Диета: без диеты

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

день 2

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



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

23.04.2024

№ 253
Самара

Категория: первая младшая группа
Диета: без диеты

день 2

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

Завтрак						Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200/5	6,7	8,1	27,8	211,1	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	150	5	6,3	21,4	163,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,1	6,7	14,1	124,8	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,1	6,9	14,1	126,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	3,9	16,9	121,9	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,9	16,8	121,0
Итого за прием пищи:		13,5	18,7	58,8	457,8	Итого за прием пищи:		11,7	17,1	52,3	410,9
II Завтрак						II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,6	0,1	11,5	49,3	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,5	44,5
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,5	49,3	Итого за прием пищи:		0,5	0,1	10,5	44,5
Обед						Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,6	2,7	2,3	36,2	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,6	2,7	2,3	36,2
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,4	6,5	13,0	128,8	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100	2,9	6,0	6,7	93,8
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	13,6	13,8	8,6	211,9	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	13,9	14,2	9,0	218,3
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,9	3,4	21	126,3	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3	3,47	21,25	127,82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,4	18,7	89,7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,9	0,4	18,6	89,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9	36,1
Итого за прием пищи:		23,4	26,8	72,3	627,7	Итого за прием пищи:		23,3	26,77	66,85	601,92
Полдник						Полдник					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	35	5,59	2,94	48,61	242,90	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	35	5,97	3,59	48,13	247,96
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	9,9	39,7	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	9,9	39,7
Итого за прием пищи:		5,69	2,94	58,51	282,60	Итого за прием пищи:		6,07	3,59	58,03	287,66
Ужин						Ужин					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	115	16,6	7,2	14,2	186,3	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	115	17,9	8,6	14,3	206,2
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,4	2,4	3,2	36,7	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,4	2,2	3,2	34,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3	0,2	19,6	92,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	3	0,2	19,4	91,6
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,7	80,0	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,9	80,9
Итого за прием пищи:		20,5	10,0	53,7	395,4	Итого за прием пищи:		21,8	11,2	53,8	412,9
Всего за день:		63,69	58,54	181,8	1812,8	Всего за день:		63,37	58,76	241,48	1757,88

Стоимость 179 р

Стоимость 179 р