



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

Самара

23.06.2023

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Диета: без диет

день
10

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	энергетическая ценность ккал
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПНОЙ МАННОЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	25,0	19,1	33,0	406,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	3,8	7,4	24,4	178,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	4,9	16,4	129,5
Итого за прием пищи:		33,6	31,4	73,8	714,9
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,7	0,1	13,1	55,6
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	13,1	55,6
Обед					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	40	0,5	0,1	1,9	11,9
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5,8	8,0	22,6	190,7
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ)	90	21,1	25,0	14,5	368,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	77	5,1	0,7	33	158,6
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	10,2	44,0
Итого за прием пищи:		32,6	33,8	82,2	773,6
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55/25	2,3	0,2	28,1	123,3
ЙОГУРТ	217	4,4	3,3	6,5	104,6
Итого за прием пищи:		6,7	3,5	34,6	227,9
Ужин					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ С	200	6,6	8,8	26,5	212,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	6,9	0,6	45,4	214,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		13,5	9,4	81,6	465,2
Всего за день:		87,1	78,2	285,3	2237,2
Всего за день:		58,6	62,2	227,1	8,6
Всего за день:		44,9	49,9	243,6	161,5

Стоимость 179р

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
23.06.2023

Самара

23.06.2023

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 ккал
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПНОЙ МАННОЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	24,9	19,0	33,4	407,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	3,8	7,5	24,4	180,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	4,9	16,4	129,5
Итого за прием пищи:		33,5	31,4	74,2	717,4
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,7	0,1	13,1	55,6
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	13,1	55,6
Обед					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	40	0,5	0,1	1,9	11,9
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	4,5	6,4	17,2	150,2
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ)	90	21,5	25,6	14,3	374,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	77	5,1	0,7	32,8	157,7
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	170	0,1	0	8,3	36,1
Итого за прием пищи:		31,7	32,8	74,5	730,1
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/15	1,4	0,1	21,3	91,6
ЙОГУРТ	217	4,3	3,3	6,5	104,4
Итого за прием пищи:		5,7	3,4	27,8	196,0
Ужин					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ С	200/5	6,6	9,0	26,7	214,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	6,9	0,6	45,4	214,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	9	36,1
Итого за прием пищи:		13,5	9,6	81,1	465,1
Всего за день:		85,1	77,3	270,7	2164,2
Всего за день:		58,6	62,7	8	1
Всего за день:		44,0	49,3	5	239,1593,2

Стоимость 179р