



МБОУ "Детский сад № 253" г.о.

25.09.2023

МБОУ  
Короткий

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

Утверждаю

Заведующий

В. В. Короткий

день 6

| Наименование блюда | Масса порции | белки г | Жиры г | углеводы г | Энергетическая ценность |
|--------------------|--------------|---------|--------|------------|-------------------------|
|--------------------|--------------|---------|--------|------------|-------------------------|

## Завтрак

|                      |     |      |      |      |       |
|----------------------|-----|------|------|------|-------|
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ  | 200 | 5,6  | 8,7  | 27,8 | 212,0 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ  | 40  | 2,3  | 6,7  | 14,9 | 128,9 |
| КАКАО С МОЛОКОМ      | 170 | 4,8  | 5,0  | 16,8 | 131,5 |
| Итого за прием пищи: |     | 12,7 | 20,4 | 59,5 | 472,4 |

## II Завтрак

|                       |     |     |   |     |      |
|-----------------------|-----|-----|---|-----|------|
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ | 120 | 0,1 | 0 | 8,2 | 34,5 |
| Итого за прием пищи:  |     | 0,1 | 0 | 8,2 | 34,5 |

## Обед

|                                   |     |      |      |      |       |
|-----------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ        | 60  | 0,8  | 2,9  | 5,6  | 52,2  |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 4,9  | 5,3  | 15,6 | 128,9 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА           | 60  | 5,5  | 9,9  | 2,4  | 120,9 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ       | 120 | 5,4  | 4,8  | 34,8 | 203,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 35  | 2,3  | 0,3  | 15   | 72,4  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 170 | 0    | 0    | 9,7  | 38,7  |
| Итого за прием пищи:              |     | 18,9 | 23,2 | 83,1 | 616,9 |

## Полдник

|                      |     |     |     |      |       |
|----------------------|-----|-----|-----|------|-------|
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ    | 40  | 5,2 | 4,4 | 12,6 | 111,3 |
| ЧАЙ С САХАРОМ        | 170 | 0   | 0   | 9,7  | 38,7  |
| Итого за прием пищи: |     | 5,2 | 4,4 | 22,3 | 150,0 |

## Ужин

|                          |     |      |      |       |        |
|--------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ | 160 | 5,1  | 7,2  | 18,7  | 160,0  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ           | 33  | 2,6  | 0,2  | 16,9  | 79,9   |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД    | 170 | 0,1  | 0,1  | 10,8  | 44,9   |
| Итого за прием пищи:     |     | 7,8  | 7,5  | 46,4  | 284,8  |
| Всего за день:           |     | 44,7 | 55,5 | 219,5 | 1558,6 |

Стоимость 179

МБОУ "Детский сад № 253" г.о.

25.09.2023

МБОУ  
Короткий

Категория: первая младшая

Диета: без диет

Утверждаю

Заведующий

В. В. Короткий

день

| Наименование блюда | масса порции | белки г | жиры г | углеводы г | Энергетическая ценность |
|--------------------|--------------|---------|--------|------------|-------------------------|
|--------------------|--------------|---------|--------|------------|-------------------------|

## Завтрак

|                      |     |      |      |      |       |
|----------------------|-----|------|------|------|-------|
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ  | 150 | 4,2  | 6,4  | 20,7 | 157,4 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ  | 30  | 2,2  | 5,4  | 14,6 | 116,1 |
| КАКАО С МОЛОКОМ      | 170 | 4,0  | 4,3  | 14,0 | 110,8 |
| Итого за прием пищи: |     | 10,4 | 16,1 | 49,3 | 384,3 |

## II Завтрак

|                       |     |     |   |     |      |
|-----------------------|-----|-----|---|-----|------|
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ | 120 | 0,1 | 0 | 8,4 | 35,3 |
| Итого за прием пищи:  |     | 0,1 | 0 | 8,4 | 35,3 |

## Обед

|                                   |     |      |      |      |       |
|-----------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ        | 60  | 0,7  | 2,6  | 5,3  | 48,4  |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 4,5  | 5,4  | 13,6 | 124,5 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА           | 50  | 7,5  | 12,3 | 1,9  | 148,0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ       | 100 | 4,1  | 3,4  | 26,1 | 151,5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 50  | 2,3  | 0,3  | 15   | 72,3  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 150 | 0    | 0    | 7,1  | 28,1  |
| Итого за прием пищи:              |     | 19,1 | 24,0 | 69,0 | 572,8 |

## Полдник

|                      |     |     |     |      |       |
|----------------------|-----|-----|-----|------|-------|
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ    | 40  | 5,2 | 4,3 | 12,8 | 111,4 |
| ЧАЙ С САХАРОМ        | 170 | 0   | 0   | 8,8  | 35,2  |
| Итого за прием пищи: |     | 5,2 | 4,3 | 21,6 | 146,6 |

## Ужин

|                          |     |      |      |       |        |
|--------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ | 160 | 5,2  | 7,5  | 19,1  | 165,4  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ           | 33  | 2,6  | 0,2  | 16,9  | 79,7   |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД    | 170 | 0,1  | 0,1  | 10,8  | 45,1   |
| Итого за прием пищи:     |     | 7,9  | 7,8  | 46,8  | 290,2  |
| Всего за день:           |     | 42,7 | 52,2 | 195,1 | 1429,2 |

Стоимость 179