



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

26.12.2023

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность ккал
200/5	6,7	8,0	27,8	210,8

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200/5	6,7	8,0	27,8	210,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,7	6,9	17,9	144,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,1	16,9	124,1
Итого за прием пищи:		14,3	19,0	62,6	479,5

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	99	0,6	0,1	11,9	50,8
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,9	50,8

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	27	0,5	2,5	2,1	33,1
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,4	6,5	13,1	128,8
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	8,1	8,9	8,6	146,1
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3	3,47	21,25	127,82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,9	0,4	18,6	89,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	35
Итого за прием пищи:		17,9	21,77	72,35	560,42

Полдник

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	35	5,70	2,77	50,93	250,94
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,70	2,77	60,63	289,64

Ужин

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	115	16,3	6,9	14,2	182,1
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,4	2,5	3,2	37,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,5	82,6
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,7	80,0
Итого за прием пищи:		19,9	9,8	51,6	382,4
Всего за день:		58,40	53,44	259,0	1762,7

Стоимость 179 р



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

26.12.2023

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Наименование блюда	масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность ккал
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	150	5	6,1	21,3	161,2

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	150	5	6,1	21,3	161,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,7	7,3	17,8	147,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,1	17,0	124,2
Итого за прием пищи:		12,6	17,5	56,1	432,6

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,6	0,1	12	51,1
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	12	51,1

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	27	0,5	2,4	2,1	32,5
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100	2,9	6,4	7,1	99,7
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60	9,9	10,2	8,6	164,7
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3	3,47	21,25	127,82
ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,9	0,4	18,5	89,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,4	33,9
Итого за прием пищи:		19,2	22,87	65,95	547,82

Полдник

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	40	6,51	4,55	49,99	266,54
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,51	4,55	59,69	305,24

Ужин

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	16,5	7,2	14,3	186,9
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	3	3,8	45,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,7	80,0
Итого за прием пищи:		20,2	10,6	52,4	395,2
Всего за день:		59,11	55,62	246,14	1731,96

Стоимость 179 р