



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

Самара

28.04.2023г

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Коротких
Категория: сад (3 до 7 лет)

Диета: без диет

день
10

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	энергетическая ценность ккал
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПОЙ МАННОЙ	130	19,1	16,4	36,4	372,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,3	6,6	15,4	131,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	16,3	126,0
Итого за прием пищи:		25,9	27,7	68,1	630,0
II Завтрак					
ЙОГУРТ	151	3	2,3	4,5	72,6
Итого за прием пищи:		3	2,3	4,5	72,6
Обед					
ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,8	2,2	4,1	40,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,6	6,6	14,4	135,8
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	14,0	17,7	14,5	273,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,3	0,4	21,4	103,5
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	10,0	42,2
Итого за прием пищи:		21,8	26,9	64,4	594,1
Полдник					
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	6,0	2,8	36,0	192,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		6,1	2,9	46,8	236,9
Ужин					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	8,7	26,5	210,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,3	0,3	21,5	7,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		9,9	9,0	57,7	351,2
Всего за день:		66,7	68,8	241,5	1884,8
Стоимость	179 р.				



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

28.04.2023

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

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 КРУПОЙ МАННОЙ	130	19,1	16,0	36,7	369,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,3	6,6	15,4	131,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	4,7	16,3	126,7
Итого за прием пищи:		26,0	27,3	68,4	627,6
II Завтрак					
ЙОГУРТ	151	3	2,3	4,5	72,6
Итого за прием пищи:		3	2,3	4,5	72,6
Обед					
ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0,8	2,2	4,2	40,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,1	6,4	10,5	114,6
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	13,9	17,6	14,3	270,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,4	0,4	21,5	103,5
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	9,2	39,2
Итого за прием пищи:		21,3	26,6	59,7	568,2
Полдник					
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	6,1	3,3	33,8	187,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ФРУКТОВ)	200	0,1	0,1	10,8	45,1
Итого за прием пищи:		6,2	3,4	44,6	232,5
Ужин					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,5	9,0	26,6	214,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	54	3,2	0,3	21,3	100,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		9,7	9,3	57,6	353,8
Всего за день:		66,2	68,9	234,8	1854,7
Стоимость	179р				