



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
28.07.2023

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет

день 5

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углевод ы г	Энерг етичес кая ценно сть
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	140	21,4	16,7	23,5	332,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,2	3,4	7,4	65,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/7	3,3	7,0	21,8	164,1
3,007	200	4,6	4,7	18,2	133,6
Итого за прием пищи:		30,5	31,8	70,9	695,1
II Завтрак					
ФРУКТ(Яблоки)	126	0,5	0,5	12,4	59,3
Итого за прием пищи:		0,5	0,5	12,4	59,3
Обед					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,7	1,5	3,9	31,5
БОРЩ ЛЕТНИЙ СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,6	7,5	13,0	139,3
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	85	17,5	19,6	14,0	303,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	4,2	0,6	27,2	130,7
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	10,2	43,7
Итого за прием пищи:		26,1	29,2	68,3	649,1
Полдник					
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	5,7	7,4	24,0	185,5
РЯЖЕНКА	201	5,8	5	8,5	108,8
Итого за прием пищи:		11,5	12,4	32,5	294,3
Ужин					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,9	6,2	20,3	161,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,3	0,3	28,1	132,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		10,2	6,5	58,1	332,6
Всего за день:		78,8	80,4	242,2	2030,4

Стоимость 179 рубль



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
28.07.2023

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая младшая

Диета: без диет

день 5

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергетическая ценность
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	140	21,2	16,6	23,4	331,2
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,2	3,2	7,0	61,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	3,4	7,4	21,9	167,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,6	4,7	18,1	132,9
Итого за прием пищи:		30,4	31,9	70,4	692,9
II Завтрак					
ФРУКТ(Яблоки)	126	0,5	0,5	12,4	59,3
Итого за прием пищи:		0,5	0,5	12,4	59,3
Обед					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,7	1,7	3,7	33,5
БОРЩ ЛЕТНИЙ СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,7	7,3	12,9	137,9
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	17,1	19,5	13,1	296,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	63	4,2	0,6	27,1	130,3
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	9,1	39,4
Итого за прием пищи:		25,8	29,1	65,9	637,8
Полдник					
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	5,6	7,2	24,3	185,1
РЯЖЕНКА	201	5,8	5	8,5	108,9
Итого за прием пищи:		11,4	12,2	32,8	294,0
Ужин					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,9	6,3	20,1	162,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,2	0,3	27,9	131,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		10,1	6,6	57,7	332,7
Всего за день:		78,2	80,3	239,2	2016,7

Стоимость 179 рубль