



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.
29.11.2024

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет

день 5



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.
29.11.2024

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет

день 5

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

Завтрак

КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,5	8,8	26,4	211,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,6	9,3	16,3	158,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	16,2	113,5
Итого за прием пищи:		12,7	21,8	58,9	483,1

II Завтрак

ЯБЛОКО	86	0,3	0,3	8,4	40,5
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	8,4	40,5

Обед

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	25	0,7	1,6	2,0	24,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	2,6	3,7	16,3	114,0
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60/30	15,736	20,02	10,345	283,159
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125	2,9	5,0	13,0	110,8
ХЛЕБ "УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ" рж	54	3,6	0,5	23,2	111,6
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180/15	0,1	0	14,9	61,3
Итого за прием пищи:		25,636	30,82	79,745	705,259

Полдник

ПРЯНИКИ	33	1,9	1,6	24,8	120,8
РЯЖЕНКА	164	4,9	4,1	6,9	88,8
Итого за прием пищи:		6,8	5,7	31,7	209,6

Ужин

КАША "ДРУЖБА"	200/6	5,6	9,4	25,7	209,1
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	40	3,1	0,3	20,6	97
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,1	0	14,81	59,54
Итого за прием пищи:		8,8	9,7	61,11	365,64
Всего за день:		54,236	68,32	239,855	1804,1

Стоимость 179 руб.

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	------------	---------------------------

Завтрак

КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,8	7,6	23,4	186,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,6	11,6	112,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	16,2	113,8
Итого за прием пищи:		11,2	17,9	51,2	412,7

II Завтрак

ЯБЛОКО	86	0,3	0,3	8,4	40,5
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	8,4	40,5

Обед

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	25	0,7	1,4	2,2	24,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	100/4	1,4	1,5	8,6	54,9
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60/30	8,64	12,642	10,46	189,437
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,3	4,3	10,5	91,2
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150/12	0,1	0	11,9	48,8
Итого за прием пищи:		15,14	20,142	56,36	469,737

Полдник

ПРЯНИКИ	32	1,9	1,5	24,6	120,3
РЯЖЕНКА	150	4,5	3,8	6,3	81
Итого за прием пищи:		6,4	5,3	30,9	201,3

Ужин

КАША "ДРУЖБА"	170/5	4,6	7,7	21,7	175,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,1	0	14,81	59,34
Итого за прием пищи:		8,1	8,0	59,11	341,34
Всего за день:		41,14	51,642	206	1465,577

Стоимость 179 руб