



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

30.05.2023

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

30.05.2023

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет	день 2	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность
-----------------	--------	--------------	---------	--------	------------	-------------------------

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,7	9,2	27,7	220,1	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	2,4	6,8	15,7	133,3	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	5,0	16,8	132,2	
Итого за прием пищи:		13,9	21,0	60,2	485,6	

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	170	0,9	0,2	16,9	71,8	
Итого за прием пищи:		0,9	0,2	16,9	71,8	

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	32	0,6	2,9	2,5	38,9	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200	3,8	6,8	10,7	126,8	
КОТЛЕТЫ	50	13,2	13,5	8,6	207,8	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3	3,47	21,25	127,82	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,5	21,9	105,2	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0	0	9,7	38,7	
Итого за прием пищи:		24,0	27,17	74,65	645,22	

Полдник

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	5,86	3,21	54,63	270,08	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,6	34,7	
Итого за прием пищи:		5,86	3,21	63,23	304,78	

Ужин

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	115	17,7	8,2	13,9	200,5	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,4	2,3	2,9	35,5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,2	18,2	85,8	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,8	80,2	
Итого за прием пищи:		21,4	10,9	51,8	402,0	
Всего за день:		66,06	62,48	266,78	1909,4	

Стоимость 179 р

Диета: без диет	день 2	Наименование блюда	масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность
-----------------	--------	--------------------	--------------	---------	--------	------------	-------------------------

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	6	8,9	22,2	193,6	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	2,4	5,6	15,8	123,6	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	4,5	14,7	117,7	
Итого за прием пищи:		12,7	19,0	52,7	434,9	

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	171	0,9	0,2	17,4	73,9	
Итого за прием пищи:		0,9	0,2	17,4	73,9	

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	32	0,6	2,9	2,5	38,9	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	150	3,5	5,6	8,6	104,1	
КОТЛЕТЫ	50	13,4	13,7	8,5	210,1	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3	3,47	21,25	127,82	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,4	0,5	21,7	104,5	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0	0	7,3	29	
Итого за прием пищи:		23,9	26,17	69,85	614,42	

Полдник

ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	60	5,42	2,94	53,58	262,55	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	
Итого за прием пищи:		5,42	2,94	63,28	301,25	

Ужин

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	115	17,8	8,2	14,4	202,2	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,5	3,1	37,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,2	18,2	85,8	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,4	0,2	12,5	60	
Итого за прием пищи:		21,5	11,1	48,2	385,8	
Всего за день:		64,42	59,41	251,43	1810,27	

Стоимость 179 р