



31.01.2023 г

МБДОУ "Детский сад № 253"

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3 до 7 лет)

Диета: без ду, день 7

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

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	205	6,5	8,9	26,2	212,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,5	6,8	16,3	136,4
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,8	131,4
Итого за прием пищи:		18,6	25,0	60,6	542,9

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,7	5,1	7,6	96
Итого за прием пищи:		4,7	5,1	7,6	96

Обед

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,9	4,9	4,7	67,1
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,9	4,5	16,0	124,9
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	17,3	17,1	34,7	363,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,3	0,4	21,4	103
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,9	0,1	18,6	79,1
Итого за прием пищи:		26,3	27,0	95,4	737,3

Полдник

ПРЯНИКИ	45	2,7	2,1	34,2	167
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,7	2,1	43,9	205,7

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	6,5	2,7	3,1	63,5
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,7	4,7	16,9	120,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,3	26,3	124,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		13,2	7,7	56,0	347,3
Всего за день:		65,5	66,9	263,5	1929,2

Стоимость меню 179 руб



31.01.2023 г

МБДОУ "Детский сад № 253"

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая

Диета: без диет

день 7

Наименование блюда	масса порции	белк и г	жиры г	углев оды г	энергет ическая ценност ь г
--------------------	--------------	----------	--------	-------------	-----------------------------

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ, МОЛОЧНАЯ	150	5	7,6	19,2	165,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,5	7	16,1	137,7
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,7	130,9
Итого за прием пищи:		17,1	23,9	53,3	497,0

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87,3
Итого за прием пищи:		4,3	4,7	6,9	87,3

Обед

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,8	5,1	4,0	66,1
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,5	4,0	11,4	97,8
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	80	17,4	16,2	35,3	354,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	17,3	73,2
Итого за прием пищи:		25,8	25,7	89,2	693,9

Полдник

ПРЯНИКИ	45	2,7	2,1	34	165,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,7	2,1	43,7	204,6

Ужин

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	6,6	2,7	3,3	63,9
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,6	4,9	15,8	117,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	4	0,3	26,3	124,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		13,2	7,9	55,1	344,3
Всего за день:		63,1	64,3	248,2	1827,1

Стоимость меню 179 руб