



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Самара

31.05.2024г.

Утверждено

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Самара

31.05.2024

Утверждено

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа



Диета: без диеты					
день 10					
Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПОЙ МАННОЙ	130	25,2	20,7	25,5	393,8
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	1,7	2,9	5,9	58,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	3,4	10,4	21,5	193,1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,0	6,4	19,0	159,4
Итого за прием пищи:		36,3	40,4	71,9	804,6
II Завтрак					
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	129	0,5	0,5	12,7	60,8
Итого за прием пищи:		0,5	0,5	12,7	60,8
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	1,1	0	7,4	35,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, СО СМЕТАНОЙ	200	6,9	8,4	28,7	223,8
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	19,1	25,2	18,4	377,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	58	3,9	0,5	24,7	118,9
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	10,1	42,8
Итого за прием пищи:		31,1	34,1	89,3	798,6
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ "Слободка шахматная"	30	2,3	2,9	22,3	125,1
КЕФИР С САХАРОМ	180	7,1	6,1	19,8	169,7
Итого за прием пищи:		9,4	9,0	42,1	294,8
Ужин					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	22	0,2	0	0,4	2,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	5,2	6,5	32,1	208,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	5,2	0,4	34,4	162,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,2	42,7
Итого за прием пищи:		10,7	6,9	77,1	416,0
Всего за день:		88,0	90,9	293,1	2374,8

Диета: без диеты					
день 10					
Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПОЙ МАННОЙ	120	23,7	18,4	24,7	364,7
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	1,7	2,7	5,6	55,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	3,4	10,5	21,7	194,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,9	6,4	18,9	158,2
Итого за прием пищи:		34,7	38,0	70,9	772,8
II Завтрак					
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	129	0,5	0,5	12,6	60,7
Итого за прием пищи:		0,5	0,5	12,6	60,7
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	1,3	0,1	10,0	47,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, СО СМЕТАНОЙ	150	6,1	6,7	22,2	177,1
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	18,2	27,9	17,7	394,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	58	3,9	0,5	25	120,1
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	9,0	38,4
Итого за прием пищи:		29,6	35,2	83,9	777,9
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ "Слободка шахматная"	34	2,6	3,4	25,6	143,6
КЕФИР С САХАРОМ	180	7,1	6,1	19,8	169,5
Итого за прием пищи:		9,7	9,5	45,4	313,1
Ужин					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	22	0,2	0	0,4	2,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	5,2	6,8	32,2	210,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	54	5,1	0,4	34	160,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,2	42,6
Итого за прием пищи:		10,6	7,2	76,8	416,7
Всего за день:		85,1	90,4	289,6	2341,2