

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

27.03.2023

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

день 6

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	энергетическая ценность ккал
--------------------	--------------	---------	--------	------------	------------------------------

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	200	5,6	8,6	27,8	211,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,6	6,8	17,2	141,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5,0	16,8	132,5
Итого за прием пищи:		13,1	20,4	61,8	484,9

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	179	0,9	0,2	17,8	75,9
Итого за прием пищи:		0,9	0,2	17,8	75,9

Обед

САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	40	1,0	2,0	2,8	33,2
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,0	5,4	16,5	135,2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,4	10,8	3,3	148,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,4	3,1	28	158,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	3,6	0,5	23	110,6
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	10,0	42,2
Итого за прием пищи:		23,5	21,8	83,6	628,7

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,7	6,3	12,5	134,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,7	6,3	22,2	173,0

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,1	7,1	18,6	159,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,3	0,3	21,7	102,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		8,4	7,4	50,0	300,4
Всего за день:		52,6	56,1	235,4	1662,9

Стоимость 179

МБДОУ "Детский сад № 27.03.2023

27.03.2023

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая

Диета: без диет

день

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	150	4,1	6,7	20,8	160,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,6	6,8	17,1	140,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	5,0	16,8	131,6
Итого за прием пищи:		11,5	18,5	54,7	432,3

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	17,8	76
Итого за прием пищи:		0,9	0,2	17,8	76

Обед

САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	40	1,0	2,0	2,8	33,0
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	4,3	5,3	12,3	114,3
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,3	10,7	3,6	149,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,4	2,9	28	156,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	3,6	0,5	22,9	110,1
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	10,0	42,3
Итого за прием пищи:		22,7	21,4	79,6	605,1

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,8	6,4	12,5	135,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,8	6,4	22,2	174,0

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5	7,1	19,0	161,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,3	0,3	21,6	101,8
Итого за прием пищи:		8,3	7,4	50,3	301,6
Всего за день:		50,2	53,9	224,6	1589,0

Стоимость 179