



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

01.11.2025

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3-5 лет)
Диета: без диет

день 6

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,5	10,1	32,5	248,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	4,2	9,9	26,8	212,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	4,8	5,0	17,8	135,2
Итого за прием пищи:		15,5	25,0	77,1	596,5

II Завтрак

ЯБЛОКИ	160	0,6	0,6	14	67,2
Итого за прием пищи:		0,6	0,6	14	67,2

Обед

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	35/2	0,3	2	1,0	23,8
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/2/11	2,6	8,1	8,9	127,2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	14,3	13,4	3,2	191,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,4	5,7	21,7	151,0
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	6,7	0,9	43	206,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/13	0	0	12,5	50
Итого за прием пищи:		27,3	30,1	90,3	750,7

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,5	137,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,18	0	11,08	44,92
Итого за прием пищи:		2,68	3,2	35,58	182,22

Ужин

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,7	3,2	2,8	43,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	3,3	4,4	21	136,7
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	50	7,2	0,6	47,4	223,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,4	44,0
Итого за прием пищи:		11,3	8,2	81,6	447,5

Всего за день: 57,38 67,1 298,5 8 2044,1 2



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

01.11.2025

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая
Диета: без диет

ден

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,4	7,2	24,5	181,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,2	11,8	110,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,5	3,7	14,9	107,4
Итого за прием пищи:		9,7	17,1	51,2	399,5

II Завтрак

ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	8,6	41,4
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	8,6	41,4

Обед

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,3	1,6	0,8	19,6
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	100/4/5	1,5	5,4	7,7	87,5
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	9,4	9,0	3,2	131,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100/4	2,1	3,5	14,6	98,3
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/13	0	0	12,9	51,6
Итого за прием пищи:		15,3	19,8	51,9	449,4

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,18	0	11,68	47,42
Итого за прием пищи:		2,48	2,9	33,98	172,52

Ужин

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25	0,5	2,3	2	30,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/4	2,8	2,9	18,2	111,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180/9	0,1	0	8,6	36,2
Итого за прием пищи:		6,8	5,5	51,4	284,6

Всего за день: 34,68 45,7 197,08 1347,4 2

Стоимость 210руб

Стоимость 210 руб