



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

01.12.2025

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (с 3 до 7 лет)
Диета: без диет

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,5	10,0	32,4	247,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,8	9,3	17,5	164,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	4,8	5,0	17,8	136,2
Итого за прием пищи:		14,1	24,3	67,7	548,7

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,7	0,1	13,3	56,6
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	13,3	56,6

Обед

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	35/2	0,4	1,8	1,1	23,5
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/2/11	2,9	7,2	13,0	132,2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	10,8	10,3	3,3	149,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,4	5,7	21,7	151,0
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	4,5	0,6	28,9	139,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/13	0	0	12,6	50,2
Итого за прием пищи:		22,0	25,6	80,6	645,4

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	45/10/7	6,3	11,1	15,2	186,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,11	0	10,92	44,02
Итого за прием пищи:		6,41	11,1	26,12	230,62

Ужин

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	36	0,7	3,1	2,7	41,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	3,3	4,5	21	137,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	34	2,7	0,2	17,5	82,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,4	44,0
Итого за прием пищи:		6,8	7,8	51,6	305,6
Всего за день:		50,01	68,9	239,3	1786,9

Стоимость 210руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

01.12.2025

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая
Диета: без диет

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,4	7,3	24,5	181,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,6	11,6	112,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,6	3,7	14,9	108,7
Итого за прием пищи:		9,8	17,6	51,0	403,0

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	110	0,6	0,1	10,8	45,9
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	10,8	45,9

Обед

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,3	1,4	0,8	17,6
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	100/4/4	1,5	4,0	6,7	70,7
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	9,4	9,3	3,2	134,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100/4	2,0	3,7	14,5	99,8
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/13	0	0	12,4	49,8
Итого за прием пищи:		15,2	18,7	50,3	433,7

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	40	4,1	6,3	13,3	127,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,11	0	10,6	42,72
Итого за прием пищи:		4,21	6,3	23,9	170,12

Ужин

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25	0,5	2,2	1,9	29,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/4	2,8	3,7	18	117,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180/9	0,1	0	9,5	39,8
Итого за прием пищи:		6,8	6,2	52,0	294,0
Всего за день:		36,61	48,9	188,02	1346,7

Стоимость 210 руб