



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

03.12.2024 г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (СЗД (Лен))

Диета: без диет

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

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,4	8,4	20,1	178,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,3	5,1	15	115,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	3,0	3,1	15,3	101,4
Итого за прием пищи:		10,7	16,6	50,4	395,4

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,8	3,1	4,6	58,2
Итого за прием пищи:		2,8	3,1	4,6	58,2

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	30	0,4	2,9	2,6	39,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180/7	2,4	4,4	14,9	112,2
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60	11,5	10,9	4,7	162,4
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,1	2,2	20,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	4,1	30,3	176,2
ХЛЕБ "УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ" рж	49	3,3	0,4	21	101,1
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180/9	0,7	0	15,2	64,4
Итого за прием пищи:		23,4	23,8	90,9	675,6

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	34	2,6	3,3	25,3	141,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/13	0	0	12,6	50,5
Итого за прием пищи:		2,6	3,3	37,9	192,3

Ужин

ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	27	0,2	0	0,5	3,6
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/2	12,2	7,1	2,2	119,4
РИС ОТВАРНОЙ	120/4	2	3,5	21,3	124,9
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	39	2,9	0,2	19	89,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,2	42,4
Итого за прием пищи:		17,4	10,8	53,2	380,2
Всего за день:		56,9	57,6	237,0	1701,7

Стоимость 179 руб.



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

03.12.2024г

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 "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/4	5,4	7,0	19,9	165,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,3	5,3	15	117,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	3,0	3,1	15,4	101,8
Итого за прием пищи:		10,7	15,4	50,3	385,1

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,8	3,1	4,6	58,2
Итого за прием пищи:		2,8	3,1	4,6	58,2

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	30	0,4	3,2	2,9	42,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100	1,6	2,6	9,0	67,7
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60	11,6	10,9	4,9	163,4
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0,2	0,6	1,6	11,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,0	23,3	135,7
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.	49	3,3	0,4	20,9	100,6
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150/7	0,6	0	12,7	53,8
Итого за прием пищи:		21,3	20,7	75,3	575,7

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,3	24,8	139
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/11	0	0	11	43,8
Итого за прием пищи:		2,5	3,3	35,8	182,8

Ужин

ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/3	10,7	6,0	2,3	104,5
РИС ОТВАРНОЙ	100/4	1,7	2,9	18	105,2
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,4	0,3	22	104,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180/9	0,1	0	9,5	39,7
Итого за прием пищи:		16,1	9,2	52,2	356,9
Всего за день:		53,4	51,7	218,2	1558,7

Стоимость 179 руб.