



Утверждаю
Заседующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3-4 лет)

Диета: без диеты

день
10

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПНОЙ МАННОЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/15	18,2	15,3	27,4	321,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	3,3	7,1	21,3	162,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	4,4	4,6	16,3	124,4
Итого за прием пищи:		25,9	27,0	65,0	608,2
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,7	2,4	8,8	69,8
Итого за прием пищи:		2,7	2,4	8,8	69,8
Обед					
СУП С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	2,9	5,2	15,9	129,6
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ЦБ	90	15,2	17,0	14,4	271,7
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	5,7	4,7	33,3	198
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,7	0,6	30	144,1
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200/10	0,1	0	9,9	41,4
Итого за прием пищи:		28,6	27,5	103,5	784,8
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	2,3	0,2	34,8	150,1
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	17,8	76,1
Итого за прием пищи:		3,2	0,4	52,6	226,2
Ужин					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	200	8,6	9,7	33,3	254,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	35	2,6	0,2	17,1	80,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,5
Итого за прием пищи:		11,3	9,9	60,4	375,5
Всего за день:		71,7	67,2	290,3	2064,5

Стоимость 210 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
04.07.2025

Категория: первая младшая группа

Диета: без диеты

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность ккал
ЗАВ					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПНОЙ МАННОЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/15	20,3	16,9	26,1	339,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,8	6,6	11,6	112,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	4,4	4,6	16,3	124,4
Итого за прием пищи:		26,5	28,1	54,0	576,8
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	95	2,7	2,4	9,5	72,8
Итого за прием пищи:		2,7	2,4	9,5	72,8
Обед					
СУП С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,2	4,2	11,6	95,8
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ЦБ	85	9,3	11,8	13,1	195,6
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	5,7	4,7	33,3	198
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,7	0,2	10,9	52,4
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180/9	0,1	0	8,6	36,6
Итого за прием пищи:		19,0	20,9	77,5	578,4
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/15	1,4	0,1	18,4	79,8
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,7	62,6
Итого за прием пищи:		2,2	0,3	33,1	142,4
Ужин					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	200	8,5	10,2	32,7	256,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с. 0,60кг	26	2	0,2	12,9	60,9
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	8,6	35,0
Итого за прием пищи:		10,6	10,4	54,2	352,3
Всего за день:		61,0	62,1	228,3	1722,7

Стоимость 210 руб