

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
04.08.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: дети 7 лет
Диета: без диеты

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.
04.08.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диеты

день 1

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,7	9,2	27,7	219,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,6	6,8	16,9	139,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/10	4,2	4,4	17,4	126,0
Итого за прием пищи:		13,5	20,4	62,0	485,1
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ С/М	120/6	0,1	0	8,4	35,3
Итого за прием пищи:		0,1	0	8,4	35,3
Обед					
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/4/10	7,1	6,1	20,7	172,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ЦЕ	60/3	9,0	9,7	3,0	135,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	165/5	4	4,9	25,5	161,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,5	23,1	111,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		23,7	21,2	82,0	619,4
Полдник					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	50/20/5	6,7	9,7	16,1	179,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,1	0	9,9	40,2
Итого за прием пищи:		6,8	9,7	26,0	220,0
Ужин					
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	36	0,3	0	0,6	4,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160/5	3,3	5,4	22,7	152,9
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	33	2,6	0,2	16,9	79,8
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/12	0,1	0	12,3	51,5
Итого за прием пищи:		6,3	5,6	52,5	289,0
Всего за день:		50,4	56,9	230,9	1648,8

Стоимость меню 210 руб

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод г	энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,7	9,5	28,2	225,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,7	6,7	11,6	113,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/9	3,7	3,7	15,7	111,8
Итого за прием пищи:		12,1	19,9	55,4	450,3
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ С/М	120/6	0,1	0	8,8	37,0
Итого за прием пищи:		0,1	0	8,8	37,0
Обед					
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	120/2	3,6	3,4	11,1	91,6
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ЦЕ	60	9,3	9,7	3,1	138,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160/5	4	4,9	25,5	161,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180/9	0	0	8,8	35,2
Итого за прием пищи:		19,5	18,4	65,5	508,3
Полдник					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	40/11/4	4,3	6,0	13,2	124,9
ЧАЙ С САХАРОМ	180/9	0,1	0	9,0	36,7
Итого за прием пищи:		4,4	6,0	22,2	161,6
Ужин					
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	0,2	0	0,5	3,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,6	5,7	24,8	164,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с 0,60кг	28	2,2	0,2	14,1	66,7
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180	0,1	0	9,3	39,1
Итого за прием пищи:		6,1	5,9	48,7	274,3
Всего за день:		42,2	50,2	200,6	1431,5

Стоимость меню 210 руб.