

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

04.12.2025г

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

дет. 9

Наименование блюда	Масса порции	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
--------------------	--------------	--------	------------	------------------------------

Завтрак

КАША "ДРУЖБА"	200/6	6,2	10,0	26,7	220,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10/30	2,8	9,4	17,8	166,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	3,7	3,7	18,3	122,7
Итого за прием пищи:		12,7	23,1	62,8	509,7

II Завтрак

ЯБЛОКИ	100	0,3	0,3	8,5	41
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	8,5	41

Обед

ИКРА МОРКОВНАЯ	50/2	0,7	2,4	5,0	45,6
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	2,8	8,0	18,5	162,3
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170/4	17,2	16,6	19,1	294,8
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,8	0,5	24,4	117,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	8,7	34,7
Итого за прием пищи:		24,5	27,5	75,7	654,7

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6,3	4,7	40,4	228,2
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/13	0,1	0,1	13,4	56,9
Итого за прием пищи:		6,4	4,8	53,8	285,1

Ужин

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,5	2,6	2,2	34,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/5	2,7	4,3	17,1	118,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	4,7	0,4	30,7	144,6
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,12	0	10,95	44,18
Итого за прием пищи:		8,02	7,3	60,95	341,28
Всего за день:		51,92	63,0	261,75	1831,78

Стоимость 210 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

04.12.2025г.

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа

Диета: без диет

день 9

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергетическая ценность ккал
--------------------	--------------	---------	--------	-------------	------------------------------

Завтра

КАША "ДРУЖБА"	150/4	4,6	7,5	20,3	167,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,4	11,7	111,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,4	2,5	12,4	82,1
Итого за прием пищи:		8,8	16,4	44,4	361,5

II Завтрак

ЯБЛОКИ	85	0,3	0,3	8,4	40,1
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	8,4	40,1

Обед

ИКРА МОРКОВНАЯ	40/2	0,6	2,2	4,2	40,3
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150/5	2,3	5,4	13,8	116,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/3	17,4	16,8	16,9	288,5
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150/8	0	0	7,5	29,8
Итого за прием пищи:		22,3	24,7	55,1	536,4

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	5,9	4,5	37,1	210,9
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	170/11	0,1	0	12,0	50,5
Итого за прием пищи:		6,0	4,5	49,1	261,4

Ужин

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25	0,5	2,2	1,9	29,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/4	3,8	3,6	24,2	143,9
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	40	3	0,2	19,5	91,9
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,12	0	15,15	61,08
Итого за прием пищи:		7,42	6,0	60,75	326,48
Всего за день:		44,82	51,9	217,75	1525,88

Стоимость 210 руб