



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
05.02.2025

В. В. Коротких
Заведующий

Категория: сад (3-4 лет)

Диета: без диеты

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

день 3

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135	14,7	10,9	21,1	243,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,6	6,8	17,0	140,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/10	4,5	4,7	17,4	129,9
Итого за прием пищи:		21,8	22,4	55,5	513,8
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	125/7	3,8	3,3	12,3	97,5
Итого за прием пищи:		3,8	3,3	12,3	97,5
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	3,2	36,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	5,1	15,7	125,7
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	14,1	14,3	4,8	205,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	3,6	4,3	23,2	146,4
ХЛЕБ ржано-пшеничный	53	3,5	0,5	22,7	109
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,13	0	9,97	40,3
Итого за прием пищи:		24,63	26,5	79,57	663,4
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,3	2,9	32,0	163,8
Ужин					
КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	200/5	5,9	9,0	20,9	188,1
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	40	3	0,3	19,8	93,5
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		9,0	9,3	51,0	324,6
Всего за день:		61,53	64,4	230,37	1763,1

Стоимость 179 р



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
05.02.2025

В. В. Коротких
Заведующий

Категория: старшая младшая группа

Диета: без диеты

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

день 3

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	145	15,7	12,7	21,3	263,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,7	7,3	17,6	146,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/10	4,6	4,7	17,9	132,2
Итого за прием пищи:		23,0	24,7	56,8	542,4
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	125/8	3,8	3,3	12,7	98,8
Итого за прием пищи:		3,8	3,3	12,7	98,8
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	35	0,5	2,4	2,9	35,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150	1,6	3,5	9,1	75,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100/3	2,4	2,3	15,4	92,2
БИТОЧКИ ИЗ КУР	55	15,0	16,2	5,2	226,4
ХЛЕБ ржано-пшеничный	52	3,5	0,5	22,3	107,1
ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	0,14	0	9,98	40,35
Итого за прием пищи:		23,14	24,9	64,88	577,35
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,3	2,9	32,0	163,8
Ужин					
КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	200/5	6,1	9,5	21,8	197,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0	10,2	42,7
Итого за прием пищи:		9,9	9,8	56,3	354,5
Всего за день:		62,14	65,6	222,68	1736,85

Стоимость 179 р