



Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет

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

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,5	8,6	20,2	180,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/7	2,6	6,8	16,9	139,4
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,1	0	10,9	43,69
Итого за прием пищи:		8,2	15,4	48,0	363,69

II Завтрак

МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	30	0,4	2,9	2,6	38,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	5,7	15,6	126,9
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	13,5	12,5	6,2	190,0
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	30	0,3	1,2	1,9	19,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	4,0	30,2	175,9
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,9	0,5	24,7	118,8
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180/9	0,7	0	15,4	65,5
Итого за прием пищи:		26,2	26,8	96,6	735,1

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,5	137,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,2	176,2

Ужин

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,7	2,3	2,6	34,6
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	10,3	5,2	2,5	99,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	41	3,1	0,3	20,2	95,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		14,2	7,8	35,6	272,4
Всего за день:		54,2	56,6	219,4	1611,39

Стоимость 210 руб.

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

06.05.2025г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	------------	---------------------------

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/4	5,3	7,6	19,6	168,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	1,9	4,9	12,5	102,2
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,1	0	10,9	43,79
Итого за прием пищи:		7,3	12,5	43,0	314,39

II Завтрак

МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	30	0,4	2,9	2,7	38,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150	1,9	4,1	11,5	91,9
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60	9,0	8,8	4,7	133,7
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	20	0,2	0,8	2,3	17,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	2,8	23,3	133,2
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150/7	0,6	0	13,2	55,6
Итого за прием пищи:		17,7	19,7	70,4	531,4

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,6	137,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,3	176,3

Ужин

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,6	1,9	2,5	30,6
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/2	7,8	3,8	1,8	74,1
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,3	0,3	21,9	103,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180/9	0,1	0	9,2	38,8
Итого за прием пищи:		11,8	6,0	35,4	246,9
Всего за день:		42,4	44,8	188,1	1332,99

Стоимость 210 руб.