

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
06.10.2025

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3-5 лет)
Диета: без диет

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,3	9,0	32,0	234,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,9	6,4	12,2	114,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	3,8	4,0	16,3	117,2
Итого за прием пищи:		12,0	19,4	60,5	466,6
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	85	0,3	0,3	7,4	35,3
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	7,4	35,3
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	25/2	0,3	1,9	0,8	22,1
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/2/8	2,0	4,7	7,9	85,7
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	7,5	7,7	2,1	108,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,2	5,5	21,4	147,2
ХЛЕБ ржано-пшеничный	40	2,7	0,4	17,1	82,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/13	0	0	12,6	50,4
Итого за прием пищи:		15,7	20,2	61,9	495,8
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55/25	2,3	0,2	32,4	140,9
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,09	0	10,88	43,58
Итого за прием пищи:		2,39	0,2	43,28	184,48
Ужин					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,7	3,3	2,9	44,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/4	3,3	3,9	21	132,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	17	1,3	0,1	8,8	41,6
Итого за прием пищи:		5,3	7,3	32,7	218,5
Всего за день:		35,69	47,4	205,78	1400,68

Стоимость 210руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
06.10.2025

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая
Диета: без диет

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,4	7,3	25,0	183,7
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,6	3,7	14,9	108,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,5	11,6	112,0
Итого за прием пищи:		9,8	17,5	51,5	404,0
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	68	0,3	0,3	6,7	32,3
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	6,7	32,3
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,3	1,9	0,9	22,9
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	100/4/4	1,4	4,3	6,8	74,2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	6,5	6,8	2,5	98,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100/4	2,0	4,0	14,5	102,7
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		12,2	17,3	47,1	398,0
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/15	1,2	0,1	16,9	73,0
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,09	0	10,88	43,68
Итого за прием пищи:		1,29	0,1	27,78	116,68
Ужин					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	36,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/4	2,9	3,6	18,4	117,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
Итого за прием пищи:		6,6	6,5	40,8	248,5
Всего за день:		30,19	41,7	173,88	1199,48

Стоимость 210 руб