



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.
07.04.2025

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (с 3 до 7 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	9,1	32,0	235,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,9	6,6	12,6	117,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	3,8	4,0	16,3	117,3
Итого за прием пищи:		12,0	19,7	60,9	469,8

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	115	0,6	0,1	11,3	48,3
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,3	48,3

Обед

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,3	1,5	0,8	17,9
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	200/13/8	1,9	5,9	10,6	106,1
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60	7,8	8,0	2,1	111,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,2	5,4	21,4	146,7
ХЛЕБ ржано-пшеничный	42	2,8	0,4	18,1	87,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/13	0	0	12,6	50,2
Итого за прием пищи:		16,0	21,2	65,6	519,8

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	40/9/4	4,2	6,8	12,1	128,1
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,1	0	10,9	43,89
Итого за прием пищи:		4,3	6,8	23,0	171,99

Ужин

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	29	0,6	2,6	2,3	35
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/4	3,3	3,9	21	132,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	25	2	0,2	13	61,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		6,0	6,7	46,6	272,1
Всего за день:		38,9	54,5	207,4	1481,99

Стоимость 210руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.
07.04.2025

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	24,5	181,7
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,4	3,6	14,8	106,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,6	11,6	112,6
Итого за прием пищи:		9,6	17,5	50,9	401,0

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	115	0,6	0,1	11,3	48,3
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,3	48,3

Обед

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,3	1,4	0,8	17,5
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	100/4/4	1,4	4,0	6,5	69,4
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60	5,4	6,1	2,1	85,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100/4	2,0	3,7	14,5	99,8
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:		11,1	15,5	46,3	372,0

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	40/9/4	4,3	6,8	12,2	127,4
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,1	0	10,6	42,59
Итого за прием пищи:		4,4	6,8	22,8	169,99

Ужин

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/4	2,8	3,7	18	117,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11,1	52,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1	0	9,5	39,8
Итого за прием пищи:		5,2	6,5	40,9	245,4
Всего за день:		30,9	46,4	172,2	1236,69

Стоимость 210 руб