



Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3 до 7 лет)

Диета: без диет

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

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,1	9,2	21,0	192,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/10	2,3	9,2	14,4	148,6
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,09	0	10,89	43,73
Итого за прием пищи:		8,49	18,4	46,29	385,03

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,7	4,1	5,9	75,7
Итого за прием пищи:		3,7	4,1	5,9	75,7

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,5	2,3	2,7	35,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200/8	2,6	5,7	15,6	127,0
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/2	10,7	10,0	6,2	158,5
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	30	0,3	1,2	2,0	19,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	29,4	174,4
ХЛЕБ ржано-пшеничный	42	2,8	0,4	17,9	86,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/13	0,1	0	13,0	54,1
Итого за прием пищи:		21,9	23,8	86,8	654,9

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	34	2,6	3,3	25,3	141,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,6	3,3	35,0	180,6

Ужин

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60/3	1,0	3,0	6,1	55,4
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	9,7	6,1	2,6	105,4
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	26	1,9	0,2	12,9	61
Итого за прием пищи:		12,6	9,3	21,6	221,8
Всего за день:		49,29	58,9	195,59	1518,03

Стоимость 210 руб.



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

07.10.2025г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая
Диета: без диет

день

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

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/4	5,4	7,8	19,6	171,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2	5,5	12,9	109,3
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,09	0	11,29	45,33
Итого за прием пищи:		7,49	13,3	43,79	325,93

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	120	3,4	3,7	5,4	69,8
Итого за прием пищи:		3,4	3,7	5,4	69,8

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,5	2,8	2,5	37,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150	1,9	3,8	11,3	88,2
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60	9,1	8,5	4,5	129,0
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	20	0,3	1,2	2,9	23,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,1	2,9	24,6	140,8
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/13	0,1	0	13,0	54,0
Итого за прием пищи:		18,0	19,5	71,5	533,9

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,4	137
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,1	175,7

Ужин

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40/2	0,7	1,5	4,0	31,9
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/3	8,0	4,7	2,3	83,9
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	46	3,4	0,3	22,2	105,1
Итого за прием пищи:		12,1	6,5	28,5	220,9
Всего за день:		43,49	46,2	183,29	1326,23

Стоимость 210 руб.