



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория:сад(3до7лет)

Диета: без диет

Наименование блюда	Масса порции	белк и г	Жиры г	углевод г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,5	8,5	20,2	180,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2	6,5	13,0	118,6
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,1	0	10,91	43,73
Итого за прием пищи:		7,6	15,0	44,11	342,73
II Завтрак					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	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	38,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО_КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	5,6	15,5	125,6
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	9,1	8,7	6,2	139,0
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	30	0,2	1,1	1,9	19,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	4,1	30,3	176,2
ХЛЕБ ржано-пшеничный	44	2,9	0,4	18,7	90
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180/9	0,7	0	15,4	65,6
Итого за прием пищи:		20,7	22,8	90,6	654,2
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 СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,7	2,3	2,8	36,1
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	9,5	5,9	2,7	103,4
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	27	2	0,2	13,2	62,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		12,3	8,4	29,0	244,7
Всего за день:		46,3	52,9	203,71	1486,23

Стоимость 210 руб.



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

08.04.2025 г.

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория:первая

Диета: без диет

Наименование блюда	масса порции	бел ки г	жиры г	углев оды г	энергет ическая ценност ь г
Завтрак					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/4	5,4	7,6	19,3	167,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2	5,2	12,7	105,5
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,1	0	11,21	45,03
Итого за прием пищи:		7,5	12,8	43,21	318,33
II Завтрак					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	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	3,2	2,9	42,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150	1,9	4,4	11,6	95,6
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60	10,2	9,8	4,9	147,6
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	20	0,2	0,6	1,7	12,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,0	23,3	135,7
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150/7	0,6	0	12,7	53,7
Итого за прием пищи:		18,9	21,3	69,8	548,7
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,3	24,8	139
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,3	34,5	177,7
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,7	2,6	2,8	38,1
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/3	7,1	4,3	2,2	76,8
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,4	0,3	22	104,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180/9	0,1	0	9,5	40,0
Итого за прием пищи:		11,3	7,2	36,5	259,1
Всего за день:		43,3	48,0	1	1367,83

Стоимость 210 руб.