



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (с/дошкол)

Диета: без диет

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

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/6	5,5	9,3	20,2	187,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2	6,6	13,4	120,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/10	4,5	4,7	17,6	130,8
Итого за прием пищи:		12,0	20,6	51,2	439,4

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	118	0,6	0,1	11,9	50,8
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,9	50,8

Обед

РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/11	2,5	6,7	16,2	140,1
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	80/2	9,6	9,5	6,2	148,6
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	30	0,3	1,2	2,0	19,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155/5	5,6	4,8	35,9	208,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	43	2,9	0,4	18,5	89
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200/12	0,8	0	19,1	80,5
Итого за прием пищи:		21,7	22,6	97,9	686,6

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,6	137,7
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200/11	0	0	10,7	42,6
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	35,3	180,3

Ужин

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	40	0,6	0	3,2	15,4
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70	11,8	9,1	5,7	151,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	29	2,1	0,2	14,3	67,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,1	0	11,8	47,8
Итого за прием пищи:		14,6	9,3	35,0	282,1

Всего за день: 51,4 55,8 231,3 1639,2

Стоимость 210 руб.



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

09.09.2025г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая

Диета: без диет

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

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	155/5	5,6	9,8	21,9	199,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,2	11,8	110,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	3,7	3,7	16,8	116,7
Итого за прием пищи:		11,1	19,7	50,5	426,1

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43
Итого за прием пищи:		0,5	0,1	10,1	43

Обед

РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	130/7/1	1,8	6,5	10,7	110,1
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	60	8,9	10,3	5,1	148,5
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	30	0,6	2,6	6,4	53,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100/3	3,6	3,0	22,8	133,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,8	0,2	11,3	54,4
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200/10	0,7	0	16,3	68,7
Итого за прием пищи:		17,4	22,6	72,6	568,4

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,3	2,9	32,0	163,8

Ужин

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	36	0,5	0	3	14,2
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70/50	13,6	9,5	6,3	164,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с.0,60кг	27	2	0,2	13,4	63,2
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9
Итого за прием пищи:		16,2	9,7	32,6	282,0

Всего за день: 47,5 55,0 197,8 1483,3

Стоимость 210 руб.