



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
10.02.2025

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3-7 лет)
Диета: без диет

день 6

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,5	8,3	30,7	220,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,4	6,7	15,6	133,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	4,0	4,1	15,4	115,9
Итого за прием пищи:		11,9	19,1	61,7	469,3
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	95	0,4	0,4	9,3	44,8
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,3	44,8
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	25	0,3	1,4	0,7	16,5
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/13/8	1,8	4,0	10,7	86,2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60	9,7	9,6	2,6	135,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,2	5,4	21,4	146,8
ХЛЕБ ржано-пшеничный	40	2,7	0,4	17,3	83,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/13	0	0	12,7	50,6
Итого за прием пищи:		17,7	20,8	65,4	518,7
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	40/9/4	4,8	7,6	12,6	138,1
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,13	0	11,06	44,46
Итого за прием пищи:		4,93	7,6	23,66	182,56
Ужин					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	38	0,7	3,4	2,9	45,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/4	3,3	4,0	21	133,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	27	2,1	0,2	13,8	65,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		6,2	7,6	48,0	287,1
Всего за день:		41,13	55,5	208,0	1502,4

Стоимость 179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
10.02.2025

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первый
Диета: без диет

ден

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,4	5,9	24,0	167,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,5	6,5	16,4	134,1
КАКАО С МОЛОКОМ	180/9	3,7	3,8	14,1	106,5
Итого за прием пищи:		10,6	16,2	54,5	408,1
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	95	0,4	0,4	9,3	44,8
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,3	44,8
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	25	0,3	1,6	0,7	18,9
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	100/4/4	1,5	2,4	6,9	55,9
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60	9,7	9,4	2,8	133,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100/4	2,0	3,4	14,4	97,6
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:		15,5	17,1	47,2	406,1
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	40/9/4	4,0	6,2	12,5	122,8
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,13	0	6	43,46
Итого за прием пищи:		4,13	6,2	23,2	166,2
Ужин					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/4	2,8	3,6	18,2	117,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1	0	9,3	39,3
Итого за прием пищи:		6,6	6,5	49,9	287,5
Всего за день:		37,23	46,4	184,16	1312,76

Стоимость 179 руб