



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
10.03.2025

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория:сад(с3до7лет)
Диета:без диет

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,3	9,0	32,0	234,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,3	6,6	15,2	130
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	3,9	4,0	16,3	118,4
Итого за прием пищи:		12,5	19,6	63,5	483,2

II Завтрак

ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	8,6	41,4
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	8,6	41,4

Обед

БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	200/13/8	2,0	6,3	10,9	112,2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60	8,3	8,3	2,7	118,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,2	5,2	21,4	145,2
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21	101,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/13	0	0	12,6	50,5
Итого за прием пищи:		16,8	20,2	68,6	527,2

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	45/10/5	5,2	7,9	15,1	153,2
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,13	0	10,96	44,07
Итого за прием пищи:		5,33	7,9	26,06	197,27

Ужин

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	31	0,6	2,8	2,4	36,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/4	3,3	3,9	21	132,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	27	2,1	0,2	13,9	65,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		6,1	6,9	47,6	278,0

Всего за день: 41,13 55,0 214,3 1527,0 7



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
10.03.2025

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория:первая
Диета:без диет

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,4	7,3	25,0	183,7
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,6	3,7	14,9	108,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,5	11,6	112,0
Итого за прием пищи:		9,8	17,5	51,5	404,0

II Завтрак

ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	8,6	41,4
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	8,6	41,4

Обед

БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	100/4/4	1,4	3,3	7,0	65,8
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60	8,3	8,3	3,1	120,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100/4	2,0	4,0	14,5	102,7
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:		13,7	15,9	47,0	388,6

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	40/9/4	4,1	6,1	13,5	125,5
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,13	0	6	44,17
Итого за прием пищи:		4,23	6,1	24,4	169,67

Ужин

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	31	0,6	2,8	2,4	37,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/4	2,9	3,6	18,4	117,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1	0	9,2	38,5
Итого за прием пищи:		6,7	6,6	50,1	288,1

Всего за день: 34,83 46,5 181, 1291, 77

Стоимость 179 руб

Стоимость 179 руб