



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

Самара

10.05.2023г

г.о. Самара

Категория: сад (3-4 года)

Диета: без диет

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день
10

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	энергетическая ценность ккал
Завтрак					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	36	0,7	3,2	2,8	43,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,5	3,1	28,3	159,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	1,9	6,6	12,7	118,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	5,0	16,8	130,9
Итого за прием пищи:		11,8	17,9	60,6	451,5
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	156	0,8	0,2	15,8	67,3
Итого за прием пищи:		0,8	0,2	15,8	67,3
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,8	2,4	4,6	43,2
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,4	4,7	11,9	103,5
БЕФСТРОГАНОВ	60	8,9	13,4	3,5	172,5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,2	4,0	23,6	150,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,8	0,4	17,6	84,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		21,2	25,0	72,0	599,7
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ ПОВИДЛОМ	55	2,3	0,2	32,2	139,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,3	0,2	41,9	178,2
Ужин					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,9	6,2	20,3	161,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	2,4	0,2	15,8	74,8
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	17,2	82,9
Итого за прием пищи:		8,8	6,6	53,3	318,8
Всего за день:		44,9	49,9	243,6	1615,5

Стоимость 179р



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

Самара

10.05.2023г

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: перья младшая группа

Диета: без диет

день
10

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность ккал
Завтрак					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	36	0,7	3,3	2,8	43,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,5	3,3	28,3	161,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	1,9	6,7	12,9	119,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	4,9	16,7	130,0
Итого за прием пищи:		11,7	18,2	60,7	455,1
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	156	0,8	0,2	15,8	67,3
Итого за прием пищи:		0,8	0,2	15,8	67,3
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,8	2,1	4,6	41,0
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,9	3,7	8,3	78,4
БЕФСТРОГАНОВ	60	8,8	13,5	3,4	173,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,1	4,2	23,5	152,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,4	17,6	84,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1	0,1	10,8	44,9
Итого за прием пищи:		20,4	24,0	68,2	574,7
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ ПОВИДЛОМ	55	2,3	0,2	32,0	138,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,3	0,2	41,7	177,5
Ужин					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	5,9	6,3	20,0	161,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,4	0,2	16	75,5
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	17,1	82,0
Итого за прием пищи:		8,8	6,7	53,1	318,6
Всего за день:		44,0	49,3	239,5	1593,2

Стоимость 179р