



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Самара

10.10.2025г

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких


Категория: сад (3до7лет)



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Самара

10.10.2025

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких


Категория: первая младшая группа

Диета: без диет

день 10

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

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/3/3	12,0	9,1	28,7	245,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,7	9,3	17,1	162,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	3,9	4,0	16,3	118,6
Итого за прием пищи:		18,6	22,4	62,1	526,5

II Завтрак

КЕФИР С САХАРОМ	100/6	3,3	2,9	10,6	85,2
Итого за прием пищи:		3,3	2,9	10,6	85,2

Обед

ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	40 *	0,4	0,1	0,9	6,9
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/5/13	2,8	6,9	15,1	138,3
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60	10,8	11,9	9,4	189,3
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	5,7	4,7	33,3	198
ХЛЕБ ржано-пшеничный	60	4	0,5	25,6	123,2
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200/10	0,1	0	10,0	41,6
Итого за прием пищи:		23,8	24,1	94,3	697,3

Полдник

ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/15	0,1	0	15,2	62,5
Итого за прием пищи:		2,5	1,9	45,2	208,9

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	200/6	9,4	10,5	34,5	271,0
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	40	4,5	0,4	29,6	139,6
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,11	0	10,92	44,04
Итого за прием пищи:		14,01	10,9	75,02	454,64
Всего за день:		62,21	62,2	287,22	1972,54

Стоимость 210 руб

Диета: без диет

день 10

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

Зав

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/3/3	11,4	8,2	25,7	223,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,2	6,4	14,7	125,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,7	3,8	15,0	109,7
Итого за прием пищи:		17,3	18,4	55,4	458,6

II Завтрак

КЕФИР С САХАРОМ	180/10	6	0,2	8	62
Итого за прием пищи:		6	0,2	8	62

Обед

ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/4/4	2,1	5,0	11,0	99,3
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60	8,2	9,1	9,7	152,4
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	5,7	4,7	33,3	198
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	9,1	38,5
Итого за прием пищи:		18,3	19,1	76,3	553,3

Полдник

ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/15	0,1	0	15,2	62,6
Итого за прием пищи:		2,5	1,9	45,2	209,0

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	155/5	6,7	7,5	26,1	199,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	26,8	126,4
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,11	0	10,72	43,24
Итого за прием пищи:		10,91	7,8	63,62	368,74
Всего за день:		55,01	47,4	248,52	1651,64

Стоимость 210 руб