



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория:сад(3до7лет)

Диета:без диет

Наименование блюда	Масса порции	белк и г	Жиры г	углевод г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	----------	--------	-----------	---------------------------

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,5	8,5	20,2	180,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/7	2,8	6,8	18,5	147,1
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,13	0	10,97	44,1
Итого за прием пищи:		8,43	15,3	49,67	372,0

II Завтрак

МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	4,8	15,6	120,1
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	12,0	11,2	6,2	172,7
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	30	0,3	1,2	2,1	20,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	4,0	30,2	175,6
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	4,4	0,6	28	134,6
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180/9	0,7	0	15,5	65,6
Итого за прием пищи:		24,8	21,8	97,6	689,0

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26	146
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,6	3,4	35,7	184,7

Ужин

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,7	2,3	2,9	36,3
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	9,4	5,3	2,5	96,4
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	48	3,6	0,3	23,7	111,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,2	42,7
Итого за прием пищи:		13,8	7,9	39,3	287,1
Всего за день:		52,73	51,8	227,27	1596,8

Стоимость 179 руб.



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

11.03.2025г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория:первая

Диета:без диет

день

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

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/4	5,4	7,4	19,1	165,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,8	5,2	18,2	131,3
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,13	0	11,17	45,2
Итого за прием пищи:		8,33	12,6	48,47	341,6

II Завтрак

МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150	2,2	4,3	11,8	98,2
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60	9,1	9,3	4,6	137,1
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	20	0,2	1	2,8	21,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,4	23,1	138,0
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150/7	0,6	0	12,9	54,4
Итого за прием пищи:		17,7	18,3	67,9	510,2

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	32	2,4	3,2	24,2	135,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,4	3,2	33,9	174,2

Ужин

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,6	2,4	2,6	35,2
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/2	8,7	4,2	2,0	81,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,3	0,3	21,9	103,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180/9	0,1	0	8,9	37,9
Итого за прием пищи:		12,7	6,9	35,4	258,1
Всего за день:		44,23	44,4	190,67	1348,1

Стоимость 179 руб.