

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

11.08.2025

МБДОУ "Детский сад № 253"

Категория: сад (3-6 лет)

Диета: без диет

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день 6

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

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

11.08.2025

МБДОУ "Детский сад № 253"

Категория: первая

Диета: без диет

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день 6

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

## Завтрак

|                                               |         |      |      |       |        |
|-----------------------------------------------|---------|------|------|-------|--------|
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                           | 200/5   | 5,6  | 8,7  | 27,9  | 212,4  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                           | 30/7    | 2,1  | 6,6  | 13,7  | 122,5  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                               | 200/10  | 4,6  | 4,7  | 16,3  | 126,7  |
| Итого за прием пищи:                          |         | 12,3 | 20,0 | 57,9  | 461,6  |
| 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                                          |         |      |      |       |        |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                               | 22      | 0,4  | 1,9  | 1,7   | 26     |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/2/8 | 2,1  | 5,7  | 7,9   | 97,4   |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ЦБ                              | 60/3    | 10,3 | 12,7 | 3,4   | 171,1  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                    | 155/5   | 8,7  | 6,7  | 39,6  | 253,0  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                          | 50      | 3,7  | 0,5  | 23,5  | 113,2  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 180/11  | 0    | 0    | 10,6  | 42,4   |
| Итого за прием пищи:                          |         | 25,2 | 27,5 | 86,7  | 703,1  |
| Полдник                                       |         |      |      |       |        |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ                    | 50/5/17 | 5,7  | 8,9  | 14    | 159,7  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200/10  | 0,1  | 0    | 9,9   | 40,1   |
| Итого за прием пищи:                          |         | 5,8  | 8,9  | 23,9  | 199,8  |
| Ужин                                          |         |      |      |       |        |
| ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ                       | 35      | 0,3  | 0    | 0,6   | 4,6    |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                             | 160     | 3,3  | 5,4  | 22,7  | 152,9  |
| ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с 0,65кг                   | 36      | 2,8  | 0,2  | 18,2  | 86     |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М                   | 200/13  | 0,1  | 0    | 12,3  | 51,5   |
| Итого за прием пищи:                          |         | 6,5  | 5,6  | 53,8  | 295,0  |
| Всего за день:                                |         | 50,2 | 62,4 | 230,9 | 1700,9 |

## Завтрак

|                                               |         |       |      |      |       |
|-----------------------------------------------|---------|-------|------|------|-------|
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                           | 150/4   | 4,1   | 5,8  | 21,2 | 153,5 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                           | 30/7    | 1,8   | 6,6  | 11,6 | 112,6 |
| КАКАО С МОЛОКОМ                               | 180/9   | 4,0   | 4,2  | 14,9 | 115,1 |
| Итого за прием пищи:                          |         | 9,9   | 16,6 | 47,7 | 381,2 |
| 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                                          |         |       |      |      |       |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                               | 22      | 0,4   | 1,9  | 1,7  | 25,8  |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 100/2/4 | 0,9   | 2,6  | 4,1  | 46,2  |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ЦБ                    | 50      | 7,9   | 11,0 | 2,8  | 141,8 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                    | 100/3   | 5,69  | 4,61 | 25,8 | 167,6 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                          | 25      | 1,7   | 0,2  | 10,6 | 51    |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 160/9   | 0     | 0    | 9    | 36    |
| Итого за прием пищи:                          |         | 16,59 | 20,3 | 54   | 468,4 |
| Полдник                                       |         |       |      |      |       |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ                    | 40/4/11 | 4,3   | 6,5  | 12,9 | 127,5 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 180/9   | 0,1   | 0    | 9,2  | 37,4  |
| Итого за прием пищи:                          |         | 4,4   | 6,5  | 22,1 | 164,9 |
| Ужин                                          |         |       |      |      |       |
| ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ                       | 30      | 0,2   | 0    | 0,5  | 3,8   |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                             | 150/5   | 3,6   | 5,3  | 24,9 | 161,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с 0,60кг                     | 25      | 1,9   | 0,2  | 12,5 | 59,2  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М                   | 200/10  | 0,1   | 0    | 10,2 | 42,7  |
| Итого за прием пищи:                          |         | 5,8   | 5,5  | 48,1 | 267,5 |
| Всего за день:                                |         | 37,09 | 49,3 | 181  | 1323  |

Стоимость 210руб

Стоимость 210 руб