



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

11.10.2024

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (3 до 7 лет)

Диета: без диеты

день
10

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

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПОЙ МАННОЙ	130	13,7	12,3	20,8	250,7
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,6	1,7	4,0	33,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,2	6,7	14,4	126,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	16,3	125,8
Итого за прием пищи:		21,0	25,4	55,5	536,1

II Завтрак

ЯБЛОКИ	77	0,3	0,3	7,6	36,5
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	7,6	36,5

Обед

ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	29	0,2	0	0,5	3,8
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,7	5,9	12,2	120,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСАМ ЦБ	60	10,3	12,4	4,8	171,7
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	1,9	7,9	11,4	125,4
ХЛЕБ "УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ" рж.	47	3,2	0,4	20,3	97,4
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	9,9	41,4
Итого за прием пищи:		19,4	26,6	59,1	560,2

Полдник

ПРЯНИКИ	35	2,1	1,7	26,5	129,3
КЕФИР С САХАРОМ	180	4,6	4	15,4	120,1
Итого за прием пищи:		6,7	5,7	41,9	249,4

Ужин

КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,5	8,7	26,4	210,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3	0,3	20,1	94,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	40,2
Итого за прием пищи:		9,6	9,0	56,4	345,4
Всего за день:		57,0	67,0	220,5	1727,6

Стоимость 179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

11.10.2024

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа

Диета: без диеты

день
10

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

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПОЙ МАННОЙ	120	13,6	11,7	19,4	240,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,6	1,9	4,3	35,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,1	6,4	14,3	123,1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	16,3	124,9
Итого за прием пищи:		20,7	24,7	54,3	523,9

II Завтрак

ЯБЛОКИ	77	0,3	0,3	7,6	36,5
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	7,6	36,5

Обед

ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	29	0,2	0	0,5	3,8
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,0	5,3	8,2	96,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСАМ ЦБ	50	10,4	11,7	4,0	161,5
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	1,9	8,3	11,3	128,6
ХЛЕБ "Украинский Новый" рж.	47	3,1	0,4	20,1	96,9
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	9,1	38,3
Итого за прием пищи:		18,7	25,7	53,2	525,6

Полдник

ПРЯНИКИ	35	2,1	1,6	26,3	128,1
КЕФИР С САХАРОМ	180	4,6	4	15,5	121,0
Итого за прием пищи:		6,7	5,6	41,8	249,1

Ужин

КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	130	4,1	5,6	17,2	137,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3	0,3	19,9	93,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	40,2
Итого за прием пищи:		7,2	5,9	47,0	271,2
Всего за день:		53,6	62,2	203,9	1606,3

Стоимость 179 руб