



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
12.05.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Наименование блюда		Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность в г
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,3	9,1	32,0	235,1	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,2	6,6	14,2	125,0	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	3,6	3,7	17,9	120,4	
Итого за прием пищи:		12,1	19,4	64,1	480,5	
II Завтрак						
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7	0,1	0	10,7	44,7	
Итого за прием пищи:		0,1	0	10,7	44,7	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2,9	3,9	44,8	
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/10	4,6	6,5	14,3	136,7	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	70/2	10,0	9,9	2,9	140,7	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/4	6,8	5,2	30,7	196,8	
ХЛЕБ ржано-пшеничный	49	3,3	0,4	21	101	
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,08	0	11,76	47,32	
Итого за прием пищи:		25,48	24,9	84,56	667,32	
Полдник						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	45/10/5	4,6	7,5	13,5	140,9	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	10,7	42,7	
Итого за прием пищи:		4,6	7,5	24,2	183,6	
Ужин						
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	27	0,4	0	2,2	10,9	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/5	2,7	5,5	16,0	124,7	
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	27	2,1	0,2	13,7	64,8	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ с/м	200	0,1	0	11,3	47,0	
Итого за прием пищи:		5,3	5,7	43,2	247,4	
Всего за день:		47,58	57,5	226,76	1623,52	

Стоимость меню 179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
12.05.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диеты		день 1			
Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергети ческая ценност ь г
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,4	7,3	24,5	181,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,6	11,6	112,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/11	3,2	3,4	16,2	109,0
Итого за прием пищи:		9,4	17,3	52,3	403,3
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7	0,1	0	8,9	37,0
Итого за прием пищи:		0,1	0	8,9	37,0
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,4	2,7	25,5
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/8	3,6	3,9	11,4	96,4
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	9,3	9,3	2,5	131,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,1	4,2	23,5	152,7
ХЛЕБ ржано-пшеничный	25	1,7	0,2	10,6	51
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,08	0	10,56	42,32
Итого за прием пищи:		20,18	19,0	61,26	498,92
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	40/9/5	4,0	6,4	12,5	124,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9	36
Итого за прием пищи:		4,0	6,4	21,5	160,0
Ужин					
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	27	0,4	0	2,3	10,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,4	5,1	15,0	115,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	35	2,7	0,2	17,6	82,9
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	10,3	42,9
Итого за прием пищи:		5,6	5,3	45,2	252,0
Всего за день:		39,28	48,0	189,16	1351,22

Стоимость меню 179 руб.