



12.08.2025 г.

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3 до 1 лет)

Диета: без диет

Наименование блюда	Масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность ккал
Завтрак					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/6	5,5	9,4	20,2	188,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,6	6,8	16,7	138,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/10	4,4	4,7	17,3	129,0
Итого за прием пищи:		12,5	20,9	54,2	455,2
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,8	45,9
Итого за прием пищи:		0,5	0,1	10,8	45,9
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	40	0,4	2	2,9	32,2
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/11	2,6	7,0	16,4	145,2
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	80	12,6	12,1	6,2	183,6
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	30	0,2	1,1	1,9	18,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,6	4,8	35,9	208,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,5	23,8	114,6
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200/12	0,7	0	18,5	78,1
Итого за прием пищи:		25,8	27,5	105,6	781,4
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	34	2,5	3,3	25,3	141,7
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200/11	0	0	10,6	42,4
Итого за прием пищи:		2,5	3,3	35,9	184,1
Ужин					
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	40	0,6	0	3,2	15,4
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70	13,1	9,2	5,7	157,5
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	39	2,9	0,2	19,4	91,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,1	0	11,8	48,2
Итого за прием пищи:		16,7	9,4	40,1	312,7
Всего за день:		58,0	61,2	246,6	1779,3

Стоимость 210 руб.

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

12.08.2025 г.

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая

Диета: без диет

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность ккал
Завтрак					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	155/5	5,6	8,5	20,2	180,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,2	11,8	110,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/9	3,5	3,7	14,6	107,3
Итого за прием пищи:		10,9	18,4	46,6	398,2
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43
Итого за прием пищи:		0,5	0,1	10,1	43
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	30/1	0,3	1,6	2,9	28,3
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	130/7/1	1,7	3,9	10,4	85,2
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	60	8,9	8,8	4,8	133,6
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	20	0,2	0,7	1,9	14,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100/3	3,7	3,0	23,4	136,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200/10	0,7	0	16,3	68,7
Итого за прием пищи:		17,2	18,2	70,3	517,2
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	0	0	8,1	32,2
Итого за прием пищи:		2,3	2,9	30,4	157,3
Ужин					
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	34	0,6	0	2,8	13,5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70/50	13,4	9,5	5,7	161,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с. 0,60кг	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,0	37,0
Итого за прием пищи:		15,9	9,7	30,0	271,1
Всего за день:		46,8	49,3	187,4	1386,8

Стоимость 210 руб.

