



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
13.01.2025

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3 до 7 лет)

Диета: без диет

день 6

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,7	8,4	31,1	224,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,5	11,9	113,1
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	3,8	3,9	15,3	112,9
Итого за прием пищи:		11,3	18,8	58,3	450,1

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7	0,1	0	8,9	36,8
Итого за прием пищи:		0,1	0	8,9	36,8

Обед

САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,6	3	3,3	43,5
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	200/4/6	1,5	5,0	10,0	93,4
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60	7,2	7,4	2,2	104,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,0	3,8	20,1	126,7
ХЛЕБ ржано-пшеничный	37	2,5	0,3	15,9	76,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		14,8	19,5	61,2	483,1

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	40/9/4	4,3	6,4	13	127,6
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,09	0	9,89	39,83
Итого за прием пищи:		4,39	6,4	22,89	167,43

Ужин

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	28	0,5	2,5	2,1	33,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/4	3,3	3,9	21	132,4
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	18	1,4	0,1	8,9	42
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		5,3	6,5	42,3	250,5
Всего за день:		35,89	51,2	193,5	1387,9

Стоимость 179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
13.01.2025

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая

Диета: без диет

ден

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,4	6,4	24,2	172,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,7	11,8	114,4
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	4,1	15,5	115,2
Итого за прием пищи:		10,1	17,2	51,5	402,5

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7	0,1	0	9,2	37,9
Итого за прием пищи:		0,1	0	9,2	37,9

Обед

САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	30	0,6	2,2	2,6	33,1
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	100/2/6	1,0	3,1	5,1	55,5
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60	7,2	7,5	2,3	106,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100/3	2,0	3,0	14,5	93,9
ХЛЕБ ржано-пшеничный	37	2,5	0,3	15,8	75,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150/10	0	0	8,6	34,4
Итого за прием пищи:		13,3	16,1	48,9	399,3

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	40/9/4	4,3	6,4	13,1	127,7
ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	0,09	0	9,89	39,83
Итого за прием пищи:		4,39	6,4	22,9	167,5

Ужин

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	28	0,5	2,5	2,2	33,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/4	2,8	3,4	18,2	115,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1	0	9,1	38,3
Итого за прием пищи:		6,5	6,1	49,6	281,9
Всего за день:		34,39	45,8	182,19	1289,13

Стоимость 179 руб