

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары  
13.12.2024

Утверждаю  
Заведующий  
В. В. Коротких

Категория: сад (3 до 7 лет)

МБДОУ  
№ 253  
г.о. Самара

Диета: без диет день 5

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

#### Завтрак

|                                      |        |     |      |      |       |
|--------------------------------------|--------|-----|------|------|-------|
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ     | 30     | 0,6 | 2,7  | 2,3  | 35,7  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/5  | 3,6 | 4,3  | 23,2 | 146,2 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                  | 30/7   | 1,9 | 6,6  | 12,8 | 117,9 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 180/10 | 3,6 | 3,7  | 16,2 | 113,6 |
| Итого за прием пищи:                 |        | 9,7 | 17,3 | 54,5 | 413,4 |

#### II Завтрак

|                      |     |     |     |     |      |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|------|
| РЯЖЕНКА              | 108 | 3,3 | 2,7 | 4,6 | 58,8 |
| Итого за прием пищи: |     | 3,3 | 2,7 | 4,6 | 58,8 |

#### Обед

|                                      |        |      |      |      |       |
|--------------------------------------|--------|------|------|------|-------|
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 25     | 0,7  | 1,5  | 2,0  | 23,8  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ  | 200/8  | 2,5  | 3,5  | 16,4 | 112,0 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                  | 170    | 8,9  | 9,4  | 19,2 | 198,0 |
| ХЛЕБ ржано-пшеничный                 | 43     | 2,9  | 0,4  | 18,6 | 89,3  |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                     | 180/15 | 0,1  | 0    | 14,9 | 61,1  |
| Итого за прием пищи:                 |        | 15,1 | 14,8 | 71,1 | 484,2 |

#### Полдник

|                            |     |     |     |      |       |
|----------------------------|-----|-----|-----|------|-------|
| ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА | 20  | 2,8 | 3,2 | 16,2 | 104,9 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ               | 170 | 0,9 | 0,2 | 17,2 | 73,1  |
| Итого за прием пищи:       |     | 3,7 | 3,4 | 33,4 | 178,0 |

#### Ужин

|                      |        |       |      |        |         |
|----------------------|--------|-------|------|--------|---------|
| КАША "ДРУЖБА"        | 200/6  | 5,7   | 8,7  | 25,9   | 204,8   |
| ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с | 31     | 2,4   | 0,2  | 15,9   | 74,9    |
| ЧАЙ С САХАРОМ        | 185/15 | 0,11  | 0    | 14,81  | 59,56   |
| Итого за прием пищи: |        | 8,21  | 8,9  | 56,61  | 339,26  |
| Всего за день:       |        | 40,01 | 47,1 | 220,21 | 1473,66 |

Стоимость 179 руб.

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары  
13.12.2024

Утверждаю  
Заведующий  
В. В. Коротких

Категория: первая младшая

МБДОУ  
№ 253  
г.о. Самара

Диета: без диет

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

#### Завтрак

|                                      |        |     |      |      |       |
|--------------------------------------|--------|-----|------|------|-------|
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ     | 30     | 0,6 | 2,6  | 2,3  | 35,3  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 100/3  | 2,4 | 2,3  | 15,4 | 91,9  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                  | 30/7   | 1,9 | 7,0  | 12,6 | 120,9 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 180/10 | 3,7 | 3,7  | 16,4 | 114,7 |
| Итого за прием пищи:                 |        | 8,6 | 15,6 | 46,7 | 362,8 |

#### II Завтрак

|                      |     |     |     |     |      |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|------|
| РЯЖЕНКА              | 108 | 3,3 | 2,7 | 4,6 | 58,7 |
| Итого за прием пищи: |     | 3,3 | 2,7 | 4,6 | 58,7 |

#### Обед

|                                      |        |      |      |      |       |
|--------------------------------------|--------|------|------|------|-------|
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 25     | 0,7  | 1,2  | 2,7  | 25,0  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ  | 100/4  | 1,4  | 2,7  | 8,4  | 67,2  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                  | 150    | 8,6  | 9,1  | 17,1 | 185,6 |
| ХЛЕБ ржано-пшеничный                 | 43     | 2,9  | 0,4  | 18,5 | 89,2  |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                     | 150/12 | 0,1  | 0    | 12,4 | 51,4  |
| Итого за прием пищи:                 |        | 13,7 | 13,4 | 59,1 | 418,4 |

#### Полдник

|                            |     |     |     |      |       |
|----------------------------|-----|-----|-----|------|-------|
| ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА | 20  | 2,8 | 2,8 | 16,0 | 100,1 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ               | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5  |
| Итого за прием пищи:       |     | 3,6 | 3,0 | 31,2 | 164,6 |

#### Ужин

|                      |        |       |      |       |         |
|----------------------|--------|-------|------|-------|---------|
| КАША "ДРУЖБА"        | 170/5  | 4,9   | 7,0  | 22,5  | 173,2   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ       | 31     | 2,4   | 0,2  | 15,7  | 74      |
| ЧАЙ С САХАРОМ        | 185/15 | 0,11  | 0    | 14,81 | 59,36   |
| Итого за прием пищи: |        | 7,41  | 7,2  | 53,01 | 306,56  |
| Всего за день:       |        | 36,61 | 41,9 | 1     | 1311,06 |

Стоимость 179 руб