



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

14.01.2025г

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (3-4 до 7 лет)

Диета: без диет

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

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,5	7,7	20,2	173,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	3,3	3,4	15,6	106,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,9	6,5	12,5	116,4
Итого за прием пищи:		10,7	17,6	48,3	396,4

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	30	0,4	2,9	2,6	38,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180/7	2,0	3,0	14,1	95,7
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	10,5	9,8	6,2	155,8
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	30	0,2	1,1	1,8	18,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	155	5	5,5	22,7	159,0
ХЛЕБ ржано-пшеничный	39	2,6	0,3	16,7	80,4
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180/9	0,7	0	15,4	65,5
Итого за прием пищи:		21,4	22,6	79,5	613,9

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,6	137,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,3	176,4

Ужин

ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,2
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	8,5	6,0	2,5	99,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	25	1,8	0,2	12,2	57,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		10,6	6,2	25,4	203,2
Всего за день:		48,3	53,0	192,5	1453,9

Стоимость 179 руб.



Категория: первая

Диета: без диет

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

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/4	5,3	7,5	19,3	167,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	1,9	4,9	12,5	102,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	3,3	3,4	15,6	106,8
Итого за прием пищи:		10,5	15,8	47,4	376,0

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	30	0,4	2,7	2,7	37,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100	0,8	3,1	3,9	49,0
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60	10,3	9,9	4,7	149,2
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	20	0,2	0,9	1,8	16,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	155	4,9	5,3	22,5	157,9
ХЛЕБ ржано-пшеничный	39	2,6	0,3	16,7	80,4
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150/7	0,6	0	13,1	55,1
Итого за прием пищи:		19,8	22,2	65,4	544,7

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,4	136,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,1	175,4

Ужин

ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/2	7,8	5,7	2,0	90,9
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,3	0,3	21,9	103,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180/9	0,1	0	9,1	38,3
Итого за прием пищи:		11,4	6,0	33,4	235,9
Всего за день:		47,3	50,6	185,3	1396,0

Стоимость 179 руб.