



15.07.2025 г.

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

Наименование блюда	Масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,5	9,7	20,3	191,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,4	6,7	15,4	131,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/10	4,5	4,7	17,7	130,9
Итого за прием пищи:		12,4	21,1	53,4	454,0
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,7	45,7
Итого за прием пищи:		0,5	0,1	10,7	45,7
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30/1	0,4	1,6	2,5	25,6
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/9	2,5	5,2	16,2	127,0
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	80	10,7	10,0	6,2	157,8
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	30	0,3	1,2	1,9	20,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	4,1	30,3	176,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,5	0,5	22,2	107
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	17,2	72,5
Итого за прием пищи:		23,0	22,6	96,5	686,3
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		3,8	4,9	46,9	247,2
Ужин					
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	40	0,6	0	3,2	15,4
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70/50	16,3	11,3	5,7	189,4
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	37	2,7	0,2	18	85,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	39,9
Итого за прием пищи:		19,7	11,5	36,8	330,0
Всего за день:		59,4	60,2	244,3	1763,2

Стоимость 210 руб.

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

15.07.2025 г.

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая

Диета: без диет

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	155	5,5	8,9	19,9	182,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,7	6,7	11,5	113,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/9	3,6	3,7	15,2	109,6
Итого за прием пищи:		10,8	19,3	46,6	405,4
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,7	0,1	13,1	55,9
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	13,1	55,9
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	25/1	0,3	1,7	2,4	26,7
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	130	1,7	2,3	10,2	70,6
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	60	7,6	7,4	4,8	115,0
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	20	0,2	0,7	2,0	15,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	2,5	23	130,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,8	51,9
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,7	0	16,5	69,4
Итого за прием пищи:		15,8	14,8	69,7	479,2
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	0	0	8	31,6
Итого за прием пищи:		2,3	2,9	30,3	156,7
Ужин					
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	35	0,5	0	2,8	13,6
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70/40	13,5	10,1	5,9	168,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с. 0,60 кг	25	1,9	0,2	12,8	60,3
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,0	36,4
Итого за прием пищи:		16,0	10,3	30,5	279,0
Всего за день:		45,6	47,4	190,2	1376,2

Стоимость 210 руб.