

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
16.06.2025

Категория: сад (3 до 7 лет)
Диета: без диет

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

день Б

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	7,4	27,8	200,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,2	6,7	14,7	128,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	4,4	4,7	16,3	125,0
Итого за прием пищи:		12,2	18,8	58,8	453,7

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ С/М	120/5	0,1	0	7,0	29,5
Итого за прием пищи:		0,1	0	7,0	29,5

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,6	2,8	2,4	37,7
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/2/8	2,0	4,7	7,8	85,0
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ЦБ	60	7,1	10,1	3,1	132,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,4	0,5	21,9	105,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/11	0	0	10,7	42,6
Итого за прием пищи:		16,7	22,7	83,6	608,8

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/11	4,2	3,2	12,6	96,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	39,8
Итого за прием пищи:		4,3	3,2	22,5	135,8

Ужин

ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	25	0,2	0	0,4	3,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	5,4	22,7	152,8
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с 0,65кг	32	2,5	0,2	16,4	77,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,2	42,7
Итого за прием пищи:		6,1	5,6	49,7	276,5
Всего за день:		39,4	50,3	221,6	1504,3

Стоимость 210руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
16.06.2025

Категория: первая
Диета: без диет

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

день

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	6,1	21,2	156,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,8	6,7	11,8	115,2
КАКАО С МОЛОКОМ	180/9	4,1	4,2	14,9	115,0
Итого за прием пищи:		10,1	17,0	47,9	386,9

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ С/М	120/5	0,1	0	8,1	33,5
Итого за прием пищи:		0,1	0	8,1	33,5

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,6	2,6	2,3	35,4
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	100/2/4	0,9	2,5	4,0	44,3
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ЦБ	50	7,7	11,1	2,4	141,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,69	4,61	25,8	167,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,7	51,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160/9	0	0	9	36,1
Итого за прием пищи:		16,59	21	54,2	476,3

Полдник

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,9	5,3	12,7	123,5
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,2	37,2
Итого за прием пищи:		6,0	5,3	21,9	160,7

Ужин

ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	25	0,2	0	0,4	3,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,6	5,6	24,9	164,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с 0,60кг	25	1,9	0,2	12,7	60
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,2	42,6
Итого за прием пищи:		5,8	5,8	48,2	270,1
Всего за день:		38,59	49,1	180	1328

Стоимость 210 руб