



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

16.12.2025

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 "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,5	8,6	20,2	181,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,7	9,3	17,1	162,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	4,3	4,4	19,5	134,9
Итого за прием пищи:		12,5	22,3	56,8	478,5

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	4	4,4	6,4	81,5
Итого за прием пищи:		4	4,4	6,4	81,5

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	60/3	0,9	3,4	4,1	50,8
	200	2,7	6,1	15,7	134,1
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80/2	10,4	9,8	6,2	154,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130/4	4,8	4,1	29,3	173,8
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	4,2	0,6	26,8	129
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180/9	0,7	0	15,5	65,6
Итого за прием пищи:		23,7	24,0	97,6	707,4

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		3	3,9	39,5	205,5

Ужин

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60/3	0,9	3,1	5,4	52,9
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80/3	8,7	5,4	2,8	95,7
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	50	4,1	0,3	26,9	126,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		13,8	8,8	45,4	318,5
Всего за день:		57,0	63,4	245,7	1791,4

Стоимость 210руб



МБДОУ "Детский сад №

16.12.2025

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 "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	155/5	5,5	8,5	19,3	176,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	1,9	4,9	12,5	102,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	4,3	4,4	19,8	136,1
Итого за прием пищи:		11,7	17,8	51,6	414,5

II Завтрак

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

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО	40/2	0,6	2,4	2,7	35,3
	150/3/9	2,2	4,3	11,8	98,0
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60/2	9,1	9,3	4,6	137,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100/3	3,7	3,5	22,4	136,3
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150/7	0,6	0	12,9	54,4
Итого за прием пищи:		18,2	19,8	67,1	522,3

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	32	2,4	3,2	24,2	135,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,4	3,2	33,9	174,2

Ужин

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40/2	0,7	2,5	3,4	38,5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/2	9,9	4,2	2,0	86,8
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,3	0,3	21,9	103,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180/9	0,1	0	8,9	37,9
Итого за прием пищи:		14,0	7,0	36,2	266,6
Всего за день:		49,4	51,2	193,8	1441,6

Стоимость 210 руб