

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.  
17.12.2025  
Утверждаю  
Заведующий  
В. В. Коротких

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

| Наименование<br>блюда                            | Масса<br>порции | бел<br>ки г | Жиры<br>г | углевод<br>ы г | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>г |
|--------------------------------------------------|-----------------|-------------|-----------|----------------|-------------------------------------|
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С<br>РИСОМ                     | 100             | 11,2        | 7,6       | 18,3           | 189,9                               |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368                              | 40              | 1,1         | 4,5       | 4,1            | 61,4                                |
| БУТЕРБРОДЫ С<br>МАСЛОМ                           | 30/10           | 2,9         | 9,4       | 18,1           | 167,8                               |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                  | 200             | 4,7         | 4,9       | 17,8           | 134,0                               |
| Итого за прием пищи:                             |                 | 19,9        | 26,4      | 58,3           | 553,1                               |
| II Завтрак                                       |                 |             |           |                |                                     |
| РЯЖЕНКА                                          | 160             | 5,1         | 4,2       | 7,1            | 91,4                                |
| Итого за прием пищи:                             |                 | 5,1         | 4,2       | 7,1            | 91,4                                |
| Обед                                             |                 |             |           |                |                                     |
| САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ<br>ФАСОЛИ                       | 25              | 1,4         | 1,9       | 3,8            | 37,5                                |
| СУП ОВОЩНОЙ СО<br>СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ | 200             | 2,4         | 5,7       | 11,6           | 114,4                               |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С<br>МЯСОМ ПТИЦЫ                  | 200/4           | 19,8        | 18,9      | 29,3           | 365,8                               |
| ХЛЕБ ржано-пшеничный                             | 50              | 4,4         | 0,6       | 28,5           | 137,1                               |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 190             | 0,13        | 0         | 10,96          | 44,04                               |
| Итого за прием пищи:                             |                 | 28,13       | 27,1      | 84,16          | 698,84                              |
| Полдник                                          |                 |             |           |                |                                     |
| ВАТРУШКА С<br>ПОВИДЛОМ                           | 60/28           | 5,42        | 2,60      | 43,91          | 219,57                              |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                    | 180             | 0,8         | 0,2       | 15,3           | 65,4                                |
| Итого за прием пищи:                             |                 | 6,22        | 2,80      | 59,21          | 284,97                              |
| Ужин                                             |                 |             |           |                |                                     |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ       | 200/5           | 5,9         | 8,8       | 19,9           | 182,9                               |
| ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с                             | 50              | 5,2         | 0,4       | 34,7           | 163,8                               |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                   | 200/11          | 0           | 0         | 10,7           | 42,5                                |
| Итого за прием пищи:                             |                 | 11,1        | 9,2       | 65,3           | 389,2                               |
| Всего за день:                                   |                 | 70,45       | 69,70     | 274,07         | 2017,51                             |

Стоимость 210руб

МБДОУ "Детский сад № 253"  
17.12.2025  
Утверждаю  
Заведующий  
В. В. Коротких

Категория: первая  
Диета: без диет

| Наименование<br>блюда                            | масса<br>порци<br>и | бел<br>лк<br>и г | жиры г | углевод<br>ы г | Энергетическ<br>ая<br>ценно<br>сть |
|--------------------------------------------------|---------------------|------------------|--------|----------------|------------------------------------|
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С<br>РИСОМ                     | 105                 | 11,5             | 8,1    | 18,4           | 195,9                              |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368                              | 30                  | 0,9              | 3,1    | 2,9            | 44,0                               |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                              | 25/7                | 1,8              | 6,2    | 11,8           | 110,3                              |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                  | 180                 | 4,0              | 4,3    | 15,7           | 117,5                              |
| Итого за прием пищи:                             |                     | 18,2             | 21,7   | 48,8           | 467,7                              |
| II Завтрак                                       |                     |                  |        |                |                                    |
| РЯЖЕНКА                                          | 100                 | 3,0              | 1,0    | 4,20           | 40,0                               |
| Итого за прием пищи:                             |                     | 3,0              | 1,0    | 4,20           | 40,0                               |
| Обед                                             |                     |                  |        |                |                                    |
| САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ<br>ФАСОЛИ                       | 20                  | 1,1              | 1,1    | 3,0            | 26,8                               |
| СУП ОВОЩНОЙ СО<br>СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ | 150                 | 1,8              | 6,5    | 8,3            | 103,0                              |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С<br>МЯСОМ ПТИЦЫ                  | 180/4               | 13,7             | 12,7   | 26,2           | 272,5                              |
| ХЛЕБ ржано-пшеничный                             | 30                  | 2                | 0,3    | 12,7           | 61,2                               |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 185/11              | 0,13             | 0      | 11,06          | 44,54                              |
| Итого за прием пищи:                             |                     | 18,73            | 20,6   | 61,26          | 508,04                             |
| Полдник                                          |                     |                  |        |                |                                    |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                              | 55                  | 3,76             | 3,43   | 28,29          | 159,15                             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                    | 160                 | 0,8              | 0,2    | 15,7           | 66,7                               |
| Итого за прием пищи:                             |                     | 4,56             | 3,63   | 43,99          | 225,85                             |
| Ужин                                             |                     |                  |        |                |                                    |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ       | 150/3               | 4,5              | 6,1    | 14,8           | 133,0                              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 50                  | 3,7              | 0,3    | 24,3           | 114,8                              |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                   | 180/9               | 0                | 0      | 8,6            | 34,4                               |
| Итого за прием пищи:                             |                     | 8,2              | 6,4    | 47,7           | 282,2                              |
| Всего за день:                                   |                     | 52,69            | 53,33  | 205,95         | 1523,79                            |

Стоимость 210 руб