



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

18.03.2026

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

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

День 3

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/14	10,8	9,4	19,4	206,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,4	9,2	14,9	151,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/10	4,5	4,7	17,6	130,7
Итого за прием пищи:		17,7	23,3	51,9	488,3
II Завтрак					
РЯЖЕНКА	100	3,2	2,7	4,5	58,5
Итого за прием пищи:		3,2	2,7	4,5	58,5
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	3,2	36,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/7/3	2,2	4,5	17,1	121,6
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50/1	10,3	10,4	4,8	154,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,7	4,8	34,8	206,1
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	116
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,09	0	10,87	43,64
Итого за прием пищи:		22,69	22,5	94,87	678,44
Полдник					
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6,3	4,7	40,5	228,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,3	4,7	50,2	267,2
Ужин					
КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	200/5	5,9	9,4	20,9	191,8
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	43	3,2	0,3	21,1	99,8
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200/11	0,1	0	11,3	46,9
Итого за прием пищи:		9,2	9,7	53,3	338,5
Всего за день:		59,09	62,9	254,77	1830,94

Стоимость 210 р



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

18.03.2026

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа

Диета: без диет

День 3

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135	11,0	9,5	21,5	216,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,7	11,8	115,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,7	130,9
Итого за прием пищи:		17,3	20,9	51,0	462,4
II Завтрак					
РЯЖЕНКА	100	3	2,5	4,2	54
Итого за прием пищи:		3	2,5	4,2	54
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	35	0,5	1,9	2,8	31,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/7/2	1,6	2,8	12,7	83,9
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	7,8	8,1	5,0	123,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100/3	2,4	3,0	15	97,4
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,09	0	11,17	44,84
Итого за прием пищи:		14,39	16,1	59,37	442,34
Полдник					
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	5,8	4,0	37,1	206,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,8	4,0	46,8	244,7
Ужин					
КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	200/5	6,1	9,8	22,3	202,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200/11	0,1	0	11,6	48,1
Итого за прием пищи:		9,9	10,1	58,2	365,3
Всего за день:		50,39	53,6	219,57	1568,74

Стоимость 210 р