



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

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

день 6

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

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130/3	13,4	9,8	21,1	226,9
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50/3	1,2	3,4	7,3	64,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,6	9,3	16,1	157,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	4,5	4,7	17,2	129,5
Итого за прием пищи:		21,7	27,2	61,7	578,2

II Завтрак

КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,9	2,5	9,9	77,3
Итого за прием пищи:		2,9	2,5	9,9	77,3

Обед

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,8	1,7	2,2	27,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	2,5	7,2	16,4	145,2
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60/2	11,8	11,2	9,9	188,1
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125/5	2,9	5,1	12,1	108,9
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	4	0,5	25,5	122,9
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180/15	0,1	0	14,8	60,7
Итого за прием пищи:		22,1	25,7	80,9	653,2

Полдник

ПРЯНИКИ	35	2,2	1,7	27,8	135,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	185	0,9	0,2	18,8	80
Итого за прием пищи:		3,1	1,9	46,6	215,5

Ужин

КАША "ДРУЖБА"	200/6	6,2	9,9	26,6	219,9
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	55	4,3	0,4	28,5	134,5
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,1	0	14,8	59,32
Итого за прием пищи:		10,6	10,3	69,9	413,72
Всего за день:		60,4	67,6	269,0	2

Стоимость 210руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
20.03.2026

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая
Диета: без диет

день

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

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120/3	11,9	8,9	19,5	206,7
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,8	2,3	5,9	48,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,6	11,6	112,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	4,2	4,4	15,8	120,4
Итого за прием пищи:		18,7	22,2	52,8	487,7

II Завтрак

КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,9	2,5	9,7	75,8
Итого за прием пищи:		2,9	2,5	9,7	75,8

Обед

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	25	0,7	1,4	2,2	24,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	100/4	1,4	5,6	8,6	91,4
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60	7,7	7,7	10,0	140,6
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,2	4,3	9,2	85,7
ХЛЕБ ржано-пшеничный	35	2,3	0,3	14,8	71,4
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180/15	0,1	0	14,9	61,2
Итого за прием пищи:		14,4	19,3	59,7	474,5

Полдник

ПРЯНИКИ	35	2,1	1,6	26,3	128,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	17,2	73,1
Итого за прием пищи:		3,0	1,8	43,5	201,2

Ужин

КАША "ДРУЖБА"	170/5	5,2	8,3	22,6	187,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,1	0	14,8	59,32
Итого за прием пищи:		8,7	8,6	60,0	352,92
Всего за день:		47,7	54,4	225,7	1592,1

Стоимость 210 руб