



Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

20.05.2025г

Коротких

Категория: первая
Диета: без диет

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких



Наименование блюда	Масса порции	белк и г	Жиры г	углево ды г	Энергет ическая ценност ь г
--------------------	--------------	----------	--------	-------------	-----------------------------

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,7	9,8	22,0	203,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,1	6,6	13,8	123,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,6	4,7	17,5	130,2
Итого за прием пищи:		13,3	21,1	53,3	457,2

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120	0,6	0,1	12,4	52,9
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	12,4	52,9

Обед

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	24	0,2	0	0,4	3,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ, на мясо-костном бульоне	200	2,7	3,4	17,7	115,4
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	80	12,3	11,5	6,2	177,6
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	30	0,3	1,1	2,0	19,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	4,0	30,2	175,7
ХЛЕБ "Украинский Новый" р.ж.0,65кг	44	3	0,4	19	91,6
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	17,2	72,5
Итого за прием пищи:		24,1	20,4	92,7	655,3

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,5	137,4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,2	176,1

Ужин

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	40	0,6	0	3,2	15,4
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70/50	13,1	8,6	5,7	152,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	33	2,4	0,2	16,1	76,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	39,7
Итого за прием пищи:		16,2	8,8	34,9	283,5
Всего за день:		56,7	53,6	227,5	1625,0

Стоимость 210 руб.

Наименование блюда	масса порции	бел ки г	жиры г	углев оды г	энергет ическая ценност ь г
--------------------	--------------	----------	--------	-------------	-----------------------------

Зав

тра

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	155/4	6,5	9,3	21,2	194,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,8	6,7	11,8	115,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,5	3,7	15,1	109,2
Итого за прием пищи:		11,8	19,7	48,1	418,7

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	114	0,6	0,1	11,5	49
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,5	49

Обед

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ на мясо-костном бульоне	150	2,0	2,9	13,2	88,7
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	60	9,1	8,9	4,9	135,0
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	20	0,2	0,6	1,6	11,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,0	23,3	135,7
ХЛЕБ "Украинский Новый" р.ж.0,65кг	40	2,6	0,4	17	81,6
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,7	0	16,3	68,7
Итого за прием пищи:		18,4	15,8	76,7	524,6

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,3	24,8	139
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	0	0	8,3	33,6
Итого за прием пищи:		2,5	3,3	33,1	172,6

Ужин

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	34	0,5	0	2,8	13,5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70/50	12,9	8,9	5,9	155,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с.0,60кг	25	1,9	0,2	12,7	60
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,2	37,1
Итого за прием пищи:		15,4	9,1	30,6	265,7
Всего за день:		48,7	48,0	200,0	1430,6

Стоимость 210 руб.