



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Самара

20.12.2024г

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Категория: сад (3-7 лет)

Диета: без диеты

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день
10

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Самара

20.12.2024

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Категория: первая младшая группа

Диета: без диеты



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Самара

20.12.2024г

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Категория: сад (3-7 лет)

Диета: без диеты

день
10

Наименование блюда	Масса порции	белк и г	Жиры г	углевод ы г	Энергет ическая ценност ь г
--------------------	--------------	----------	--------	-------------	-----------------------------

Завтрак

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	28	0,5	2,4	2,1	32
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/4	3,3	3,9	21	132,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,9	6,6	12,4	116,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	3,9	4,0	16,2	117,5
Итого за прием пищи:		9,6	16,9	51,7	398,0

II Завтрак

КЕФИР С САХАРОМ	110/5	3,2	2,8	9,4	78,5
Итого за прием пищи:		3,2	2,8	9,4	78,5

Обед

ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	28	0,2	0	0,5	3,7
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	2,7	4,6	15,0	116,2
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60	8,8	11,0	10,8	176,7
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	1,9	7,9	11,4	125,8
ХЛЕБ ржано-пшеничный	39	2,6	0,3	16,6	80,1
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	9,9	41,2
Итого за прием пищи:		16,3	23,8	64,2	543,7

Полдник

ПРЯНИКИ	33	2	1,6	25,5	124,2
Итого за прием пищи:		2	1,6	25,5	124,2

Ужин

КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,2	8,4	25,9	204,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	32	2,5	0,2	16,5	78
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,09	0	9,89	39,83
Итого за прием пищи:		8,79	8,6	52,29	322,43
Всего за день:		39,89	53,7	203,09	1466,83

Наименование блюда	масса порции	белк и г	жиры г	углево ды г	энергет ическая ценност ь г
--------------------	--------------	----------	--------	-------------	-----------------------------

Завт рак

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	28	0,5	2,4	2,1	32
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/3	2,7	2,9	17,7	108,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,9	6,3	12,6	114,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	4,4	4,7	16,3	124,9
Итого за прием пищи:		9,5	16,3	48,7	380,6

II Завтрак

КЕФИР С САХАРОМ	111/5	3,2	2,8	9,4	78,7
Итого за прием пищи:		3,2	2,8	9,4	78,7

Обед

ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	28	0,2	0	0,5	3,7
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,1	3,5	11,1	86,4
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	50	8,0	9,3	4,0	130,6
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	1,9	8,3	11,3	128,6
ХЛЕБ ржано-пшеничный	39	2,6	0,3	16,6	79,9
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	9,0	38,1
Итого за прием пищи:		14,9	21,4	52,5	467,3

Полдник

ПРЯНИКИ	34	2	1,6	25,6	125,1
Итого за прием пищи:		2	1,6	25,6	125,1

Ужин

КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	130	4,1	5,6	17,2	137,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,6	78,5
ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	0,09	0	9,89	39,83
Итого за прием пищи:		6,69	5,8	43,69	255,73
Всего за день:		36,29	47,9	179,89	1307,43

Стоимость 179 руб

Стоимость 179 руб