



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

21.01.2026

В. В. Коротких

Категория:сад (3-7 лет)

Диета: без диет

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день 3

Наименование блюда	Масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/14	10,6	9,2	20,3	206,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,4	9,2	15,0	151,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/10	4,5	4,7	17,6	130,7
Итого за прием пищи:		17,5	23,1	52,9	489,4
II Завтрак					
РЯЖЕНКА	100	3,2	2,7	4,5	58,3
Итого за прием пищи:		3,2	2,7	4,5	58,3
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/7/3	2,2	4,5	17,1	121,6
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50/1	10,8	10,9	4,8	161,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,7	4,8	34,8	206,1
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,8	0,5	24,4	117,4
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,09	0	10,87	43,66
Итого за прием пищи:		22,59	20,7	91,97	649,76
Полдник					
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6,1	4,5	40,5	225,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,1	4,5	50,2	264,4
Ужин					
КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	200/5	5,9	9,4	20,9	191,8
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,3	0,3	21,9	103,4
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200/11	0,1	0	11,3	46,9
Итого за прием пищи:		9,3	9,7	54,1	342,1
Всего за день:		58,69	60,7	253,67	1803,96

Стоимость 210 р



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

21.01.2026

В. В. Коротких

Категория: сад для младшей группы

Диета: без диет

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день 3

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135	10,0	9,0	22,3	210,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,6	11,6	112,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,7	131,3
Итого за прием пищи:		16,3	20,3	51,6	454,7
II Завтрак					
РЯЖЕНКА	100	3,3	2,8	4,6	59,4
Итого за прием пищи:		3,3	2,8	4,6	59,4
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/7/2	1,6	2,9	12,6	84,5
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	6,1	6,1	4,9	98,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100/3	2,5	3,2	15,1	99,7
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,09	0	10,57	42,46
Итого за прием пищи:		12,29	12,5	55,87	385,96
Полдник					
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	5,6	3,8	37,0	203,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,6	3,8	46,7	242,0
Ужин					
КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	200/5	6,1	9,5	22,0	198,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,3	0,3	21,5	101,8
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200/11	0,1	0	10,9	45,4
Итого за прием пищи:		9,5	9,8	54,4	345,4
Всего за день:		46,99	49,2	213,17	1487,46

Стоимость 210 р