



Категория:сад(3до7лет)

Диета:без ди день7

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	5,5	8,6	20,2	181,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,4	9,2	15,2	152,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	4,2	4,4	18,9	132,7
Итого за прием пищи:		12,1	22,2	54,3	466,5

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	4	4,4	6,4	81,5
Итого за прием пищи:		4	4,4	6,4	81,5

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60/3	0,8	3,5	4,0	50,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПКОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	6,2	15,8	135,5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80/2	12,8	11,9	6,2	181,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130/4	4,9	4,1	29,4	173,8
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,9	0,5	24,9	120
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180/9	0,7	0	15,3	65,3
Итого за прием пищи:		25,8	26,2	95,6	726,7

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26,1	146,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,6	3,4	35,8	184,9

Ужин

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60/3	1,0	3,0	5,6	53,7
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80/3	9,1	5,4	2,7	96,8
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	50	3	0,3	19,8	93,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		13,2	8,7	38,4	287,0
Всего за день:		57,7	64,9	230,5	1746,6

Стоимость 210 руб.

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

21.04.2026г

Утверждаю

Заведующий В. В. Коротких

Категория:первая

Диета:без диет

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

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	155/5	5,6	8,8	19,9	181,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2	5,2	12,7	105,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	4,2	4,4	19,1	132,9
Итого за прием пищи:		11,8	18,4	51,7	420,0

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40/2	0,6	2,6	2,6	36,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПКОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150/3/9	1,9	4,2	11,5	92,9
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60/2	9,1	8,9	4,9	135,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100/3	3,7	3,1	22,6	134,0
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150/7	0,6	0	12,7	53,7
Итого за прием пищи:		17,9	19,1	67,0	513,4

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,3	24,8	139
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,3	34,5	177,7

Ужин

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40/2	0,7	2,0	3,6	35,3
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/3	8,5	4,4	2,2	83,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,4	0,3	22	104,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180/9	0,1	0	9,5	40,0
Итого за прием пищи:		12,7	6,7	37,3	262,8
Всего за день:		48,0	50,9	195,5	1437,9

Стоимость 210 руб.