

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
21.07.2025

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (до 7 лет)

Диета: без диеты

Наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	22	0,6	0	1,4	8,1
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85/4	6,6	13,3	1,5	153,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,6	6,7	17,3	140,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/10	4,2	4,4	17,2	125,2
Итого за прием пищи:		14,0	24,4	37,4	427,2
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	3	2,6	9,7	77,2
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,8
Итого за прием пищи:		4,1	4,1	20,9	140,0
Обед					
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/4/10	7,0	6,0	20,6	169,4
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ЦБ	60/3	9,4	10,0	2,9	139,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	165/5	4,1	5,0	24,7	160,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,5	25,7	123,5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		24,5	21,5	83,6	631,6
Полдник					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	50/17/5	5,9	8,8	16,1	167,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,1	0	9,9	39,9
Итого за прием пищи:		6,0	8,8	26,0	207,4
Ужин					
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	0,2	0	0,5	3,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160/5	3,3	5,4	22,7	152,8
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	28	2,2	0,2	14,4	67,9
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/12	0,1	0	12,3	51,4
Итого за прием пищи:		5,8	5,6	49,9	276,0
Всего за день:		54,4	64,4	217,8	1682,2

Стоимость меню 210 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
21.07.2025

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Диета: без диеты

Наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	21	0,6	0	1,3	8,1
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85/4	6,5	12,5	1,5	145,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,7	6,7	11,5	113,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/9	3,6	3,7	15,2	109,6
Итого за прием пищи:		12,4	22,9	29,5	376,4
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	3	2,6	9,5	76,7
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,2	1,5	11,5	64,4
Итого за прием пищи:		4,2	4,1	21,0	141,1
Обед					
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	120/2	3,5	3,0	11,0	86,1
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ЦБ	60	9,3	9,7	3,1	138,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155/5	4,4	5,0	26,6	168,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,8	51,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180/9	0	0	8,8	35,2
Итого за прием пищи:		18,9	17,9	60,3	480,1
Полдник					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	40/11/4	4,3	6,0	13,2	124,9
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,0	36,4
Итого за прием пищи:		4,4	6,0	22,2	161,3
Ужин					
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	0,2	0	0,5	3,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,6	5,7	24,9	164,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с. 0,60кг	28	2,2	0,2	14,1	66,7
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180	0,1	0	9,3	39,1
Итого за прием пищи:		6,1	5,9	48,8	274,4
Всего за день:		46,0	56,8	181,8	1433,3

Стоимость меню 210 руб.