C=RU, O="МБДОУ ""Детский сад № 253"" г.о. Самара",
CN=Коротких В_В_,
E=doo253@samara.edu.ru
00eff9c4d45b62e0f8
2025-04-21 16:01:54

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

22.04.2025 г

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория:ясд(с3до7лет)

Диета:без ды день7

Наименование блюда	Масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,5	8,6	20,1	180,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/7	2,9	6,9	19,0	150,1
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,11	0	10,92	43,82
Итого за прием пищи:		8,51	15,5	50,02	374,42
II Завтрак					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	30	0,4	2,9	2,6	38,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО_КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	5,8	15,4	128,4
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	80	16,2	14,8	6,2	222,0
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	30	0,2	1,1	1,8	18,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	4,1	30,3	176,2
ХЛЕБ ржано-пшеничный	61	4,1	0,5	26	124,9
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180/9	0,7	0	15,4	65,4
Итого за прием пищи:		29,1	29,2	97,7	773,7
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,5	137,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,2	176,1
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,7	2,2	2,9	35,6
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	13,1	5,4	2,5	112,2
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	48	3,6	0,3	23,4	110,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		17,5	7,9	39,1	301,1
Всего за день:		60,71	59,2	226,02	1689,32

Стоимость 210 руб.

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

22.04.2025г

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория:первая

Диета:без диет

день

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/4	5,3	7,6	19,6	168,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	1,9	4,9	12,5	102,2
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,11	0	10,92	43,92
Итого за прием пищи:		7,31	12,5	43,02	314,52
II Завтрак					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	30	0,4	2,9	2,7	38,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150	1,9	4,1	11,5	91,9
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	60	13,0	12,2	4,7	179,7
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	20	0,2	0,8	2,3	17,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	2,8	23,3	133,2
ХЛЕБ ржано-пшеничный	61	4	0,5	25,9	124,4
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150/7	0,6	0	13,2	55,6
Итого за прием пищи:		23,7	23,3	83,6	640,6
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,6	137,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,3	176,3
Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,6	1,9	2,5	30,6
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/2	9,7	3,9	1,8	82,2
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,3	0,3	21,9	103,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180/9	0,1	0	9,2	38,8
Итого за прием пищи:		13,7	6,1	35,4	255,0
Всего за день:		50,31	48,5	2	1450,42

Стоимость 210 руб.