

22.10.2025г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3-4 лет)

Диета: без диет

Наименование блюда	Масса порции г	белк г	Жиры г	углевод г	Энергетическая ценность г
--------------------	----------------	--------	--------	-----------	---------------------------

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,5	8,5	20,2	180,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	4,6	10,0	29,1	224,5
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,1	0	10,89	43,84
Итого за прием пищи:		10,2	18,5	60,19	448,74

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 СОЛЕНЫМИ	60/3	0,8	3,5	3,9	51,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200/13/4	2,6	5,7	15,6	126,2
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80/2	15,6	13,2	15,0	241,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130/4	4,8	4,0	30,2	175,7
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	5,2	0,7	33,1	159,1
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180/9	0,7	0	15,4	65,3
Итого за прием пищи:		29,7	27,1	113,2	818,6

Полдник

ГРЕНКИ	20	4,2	1,7	23,0	122,9
Итого за прием пищи:		4,2	1,7	23,0	122,9

Ужин

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60/3	0,9	3,0	5,4	52,6
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80/3	10,5	5,4	2,7	102,9
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,6	0,3	23,4	110,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		15,1	8,7	41,8	309,1
Всего за день:		63,2	60,4	244,59	1780,84

Стоимость 210 руб.

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

22.10.2025г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая

Диета: без диет

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод г	энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	-----------	---------------------------

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	155/5	5,6	9,0	19,7	182,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	3,9	6,1	25,1	171,1
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,1	0	10,99	44,14
Итого за прием пищи:		9,6	15,1	55,79	397,74

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 СОЛЕНЫМИ	40/2	0,6	2,1	2,7	32,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150/3/9	2,1	4,8	11,9	102,1
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60/2	11,7	9,1	22,5	219,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100/3	3,7	3,0	23,6	137,1
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	4	0,5	25,4	122,4
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150/7	0,6	0	13,1	55,1
Итого за прием пищи:		22,7	19,5	99,2	668,7

Полдник

ГРЕНКИ	20	4,3	1,8	23,6	128,5
Итого за прием пищи:		4,3	1,8	23,6	128,5

Ужин

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40/2	0,7	2,2	3,6	37,0
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/2	9,0	3,8	2,0	78,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	46	3,4	0,3	22,2	104,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180/9	0,1	0	9,1	38,3
Итого за прием пищи:		13,2	6,3	56,9	258,3
Всего за день:		52,9	46,1	220,49	1517,24

Стоимость 210 руб.