



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
25.03.2025г
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория:сад(с/д/лет) Диета:без диет

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	8,5	20,2	180,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	1,9	5,2	12,2	104,0
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,09	0	10,88	43,69
Итого за прием пищи:		7,49	13,7	43,28	328,19

II Завтрак

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

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО_КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПой ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	5,6	15,6	125,4
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	9,5	9,1	6,2	144,2
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	30	0,4	1,2	2,0	20,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	4,0	30,3	176,1
ХЛЕБ ржано-пшеничный	39	2,6	0,3	16,8	81
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180/9	0,7	0	15,4	65,5
Итого за прием пищи:		20,6	20,2	86,3	612,4

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,6	137,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	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	2,3	2,7	35,1
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	8,2	5,2	2,5	90,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	24	1,7	0,1	11,6	55,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,2	42,7
Итого за прием пищи:		10,6	7,6	27,0	223,5
Всего за день:		44,29	48,1	195,88	1404,39

Стоимость 179 руб.



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
25.03.2025г
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
--------------------	--------------	----------	--------	-------------	-----------------------------

Зав тра

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/4	5,4	7,3	19,7	166,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	1,9	5,2	12,3	104,4
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,09	0	10,78	43,29
Итого за прием пищи:		7,39	12,5	42,78	314,39

II Завтрак

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

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПой ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150	2,0	3,8	11,8	91,7
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	65	9,3	8,9	4,8	135,2
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	20	0,2	0,7	2,0	15,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	2,5	23	130,1
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150/7	0,6	0	12,5	52,6
Итого за прием пищи:		17,7	16,2	66,8	486,3

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,3	136,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,0	175,2

Ужин

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,6	2,6	2,7	37,9
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/3	7,2	4,2	2,2	76,4
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,4	0,3	22,1	104,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180/9	0,1	0	9,3	39,1
Итого за прием пищи:		11,3	7,1	36,3	257,8
Всего за день:		41,99	42,4	184,8	1297,69

Стоимость 179 руб.