

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара  
26.02.2024  
Утверждаю  
Заведующий  
В. В. Коротких

| Диета: без диеты                            | день 1       |          |        |            |                            |
|---------------------------------------------|--------------|----------|--------|------------|----------------------------|
| Наименование блюда                          | Масса порции | белки г. | Жиры г | углевод. г | Энергетическая ценность Бг |
| <b>Завтрак</b>                              |              |          |        |            |                            |
| КАША "ДРУЖБА"                               | 200/5        | 5,9      | 8,8    | 25,3       | 203,6                      |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                          | 25           | 2        | 6,6    | 13,6       | 122,0                      |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200          | 4,5      | 4,7    | 17,6       | 130,7                      |
| Итого за прием пищи:                        |              | 12,4     | 20,1   | 56,5       | 456,3                      |
| <b>II Завтрак</b>                           |              |          |        |            |                            |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ                       | 100          | 0,1      | 0      | 6,8        | 27,8                       |
| Итого за прием пищи:                        |              | 0,1      | 0      | 6,8        | 27,8                       |
| <b>Обед</b>                                 |              |          |        |            |                            |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ    | 40           | 0,6      | 1,9    | 3,7        | 34,2                       |
| СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ | 200          | 8,8      | 5,7    | 25,3       | 187,3                      |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ               | 60           | 9,6      | 12,9   | 4,8        | 173,1                      |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                  | 100          | 5,2      | 4,0    | 23,6       | 151,5                      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 25           | 2,2      | 0,3    | 13,8       | 66,3                       |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 180          | 0        | 0      | 8,6        | 34,6                       |
| Итого за прием пищи:                        |              | 26,4     | 24,8   | 79,8       | 647,0                      |
| <b>Полдник</b>                              |              |          |        |            |                            |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                           | 40           | 3,9      | 4,1    | 5,5        | 75,1                       |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0        | 0      | 9,7        | 38,7                       |
| Итого за прием пищи:                        |              | 3,9      | 4,1    | 15,2       | 113,8                      |
| <b>Ужин</b>                                 |              |          |        |            |                            |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                             | 27           | 0,2      | 0      | 0,5        | 3,6                        |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 150          | 3,2      | 5,2    | 21,4       | 145,2                      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 9            | 0,7      | 0,1    | 4,9        | 23,2                       |
| НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                      | 200          | 0,1      | 0      | 10,3       | 43,0                       |
| Итого за прием пищи:                        |              | 4,2      | 5,3    | 37,1       | 215,0                      |
| Всего за день:                              |              | 47,0     | 54,3   | 195,4      | 1459,9                     |

Стоимость 179 р



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.  
26.02.2024

Утверждаю  
Заведующий  
*Коротких В. В.*  
В. В. Коротких

| Диета: без диеты                            |              | день 1  |        |            |                           |
|---------------------------------------------|--------------|---------|--------|------------|---------------------------|
| Наименование блюда                          | масса порции | белки г | жиры г | углеводы г | энергетическая ценность г |
| Завтрак                                     |              |         |        |            |                           |
| КАША "ДРУЖБА"                               | 150          | 5,8     | 8,8    | 25,2       | 203,0                     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                          | 20           | 2       | 6,3    | 13,5       | 119,0                     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 180          | 4,2     | 4,4    | 16,1       | 121,2                     |
| Итого за прием пищи:                        |              | 12,0    | 19,5   | 54,8       | 443,2                     |
| II Завтрак                                  |              |         |        |            |                           |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ                       | 100          | 0       | 0      | 6,6        | 27,0                      |
| Итого за прием пищи:                        |              | 0       | 0      | 6,6        | 27,0                      |
| Обед                                        |              |         |        |            |                           |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ    | 30           | 0,5     | 1,6    | 2,4        | 26,5                      |
| СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ | 150          | 9,1     | 5,2    | 25,1       | 182,7                     |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ               | 60           | 9,7     | 13,1   | 4,9        | 175,5                     |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                  | 100          | 5,2     | 4,0    | 23,8       | 152,1                     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 25           | 2,2     | 0,3    | 13,8       | 66,3                      |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 180          | 0       | 0      | 8,8        | 35,5                      |
| Итого за прием пищи:                        |              | 26,7    | 24,2   | 78,8       | 638,6                     |
| Полдник                                     |              |         |        |            |                           |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                           | 40           | 4,0     | 4,1    | 5,4        | 75,2                      |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0       | 0      | 9,7        | 38,7                      |
| Итого за прием пищи:                        |              | 4,0     | 4,1    | 15,1       | 113,9                     |
| Ужин                                        |              |         |        |            |                           |
| СОУП-ПУРЕ С ОВОЩАМИ                         | 27           | 0,2     | 0      | 0,5        | 3,6                       |
| ПУРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 150          | 3,2     | 5,2    | 21,3       | 145,3                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 10           | 0,8     | 0,1    | 5          | 23,7                      |
| НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                      | 200          | 0,1     | 0      | 10,3       | 42,9                      |
| Итого за прием пищи:                        |              | 4,3     | 5,3    | 37,1       | 215,5                     |
| Итого за день:                              |              |         |        |            |                           |
|                                             |              | 47,0    | 53,1   | 192,4      | 1438,2                    |

Стоимость 179 р