



Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3 до 7 лет)

Диета: без диет

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

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/6	5,5	9,3	20,2	187,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,7	6,8	17,7	142,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/10	4,6	4,7	17,9	132,1
Итого за прием пищи:		12,8	20,8	55,8	462,2

II Завтрак

НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	100/10	0,1	0,1	7	30,1
Итого за прием пищи:		0,1	0,1	7	30,1

Обед

РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/11	2,7	7,2	16,4	147,1
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	80/2	13,9	13,1	6,2	198,2
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	30	0,3	1,2	2,0	19,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155/5	5,6	4,8	35,9	208,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,5	24,1	115,9
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200/12	0,8	0	19,1	80,6
Итого за прием пищи:		27,1	26,8	103,7	770,5

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	32	2,4	3,1	23,8	133,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/11	0	0	10,7	42,6
Итого за прием пищи:		2,4	3,1	34,5	176,2

Ужин

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	40	0,6	0	3,2	15,4
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70	14,9	9,9	5,5	171,4
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	42	3,2	0,3	20,9	98,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,1	0	11,9	48,1
Итого за прием пищи:		18,8	10,2	41,5	333,5
Всего за день:		61,2	61,0	242,5	1772,5

Стоимость 210 руб.



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

26.08.2025 г.

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: переезд

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	8,5	20,2	180,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,2	11,8	110,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/9	3,7	3,7	15,5	111,4
Итого за прием пищи:		11,1	18,4	47,5	402,3

II Завтрак

НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	100/10	0,1	0,1	7,0	29,4
Итого за прием пищи:		0,1	0,1	7,0	29,4

Обед

РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	130/7/1	1,7	3,9	10,4	85,2
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	60	8,9	8,8	4,8	133,6
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	20	0,2	0,7	1,9	14,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100/3	3,7	3,0	23,4	136,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200/10	0,7	0	16,3	68,7
Итого за прием пищи:		17,8	16,8	73,8	519,5

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160/9	0	0	8,8	35,5
Итого за прием пищи:		2,3	2,9	31,1	160,6

Ужин

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	34	0,5	0	2,8	13,5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70/50	14,1	10,0	5,5	168,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с 0,60кг	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,1	37,0
Итого за прием пищи:		16,6	10,2	29,9	278,4
Всего за день:		47,9	48,4	189,3	1390,2

Стоимость 210 руб.