

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары  
27.06.2025

МБДОУ

Утверждаю  
Заведующий  
В. В. Коротких

Категория: сад (3-6 лет)

день 5

Диета: без диет

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары  
27.06.2025

МБДОУ

Утверждаю  
Заведующий  
В. В. Коротких

Категория: первая младшая

день 5

Диета: без диет

| Наименование блюда | Масса порции | белки г | Жиры г | углеводы г | Энергетическая ценность г | Наименование блюда | масса порции | белки г | жиры г | углеводы г | энергетическая ценность г |
|--------------------|--------------|---------|--------|------------|---------------------------|--------------------|--------------|---------|--------|------------|---------------------------|
|--------------------|--------------|---------|--------|------------|---------------------------|--------------------|--------------|---------|--------|------------|---------------------------|

Завтрак

|                            |     |      |      |      |       |
|----------------------------|-----|------|------|------|-------|
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА          | 140 | 17,4 | 14,4 | 22,7 | 292,9 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ              | 50  | 1,2  | 3,4  | 7,3  | 64,4  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ        | 30  | 2,9  | 6,9  | 19,0 | 150,2 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 4,5  | 4,7  | 17,7 | 131,2 |
| Итого за прием пищи:       |     | 26,0 | 29,4 | 66,7 | 638,7 |

II Завтрак

|                      |    |     |     |     |      |
|----------------------|----|-----|-----|-----|------|
| ЯБЛОКИ               | 91 | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 37,6 |
| Итого за прием пищи: |    | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 37,6 |

Обед

|                                           |      |      |      |      |       |
|-------------------------------------------|------|------|------|------|-------|
| САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ                   | 25/1 | 1,5  | 1,3  | 4,0  | 34,0  |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200  | 2,2  | 5,7  | 13,0 | 115,7 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР                       | 60   | 12,0 | 11,4 | 9,9  | 191,2 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                           | 125  | 2,9  | 5,0  | 13,0 | 110,5 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                      | 50   | 4,5  | 0,6  | 28,7 | 138,2 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                          | 200  | 0,1  | 0    | 10,0 | 41,8  |
| Итого за прием пищи:                      |      | 23,2 | 24,0 | 78,6 | 631,4 |

Полдник

|                        |        |     |     |      |       |
|------------------------|--------|-----|-----|------|-------|
| ПРЯНИКИ В АССОРТИМЕНТЕ | 34     | 2,1 | 1,6 | 26,1 | 127,2 |
| КЕФИР С САХАРОМ        | 200/10 | 6,2 | 5,3 | 18,5 | 152,5 |
| Итого за прием пищи:   |        | 8,3 | 6,9 | 44,6 | 279,7 |

Ужин

|                           |     |      |      |       |        |
|---------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ | 200 | 5,9  | 6,3  | 19,9  | 160,5  |
| ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с      | 55  | 4,9  | 0,4  | 32    | 151    |
| ЧАЙ С САХАРОМ             | 200 | 0,1  | 0    | 9,9   | 40,0   |
| Итого за прием пищи:      |     | 10,9 | 6,7  | 61,8  | 351,5  |
| Всего за день:            |     | 68,7 | 67,3 | 259,5 | 1938,9 |

Завтрак

|                            |     |      |      |      |       |
|----------------------------|-----|------|------|------|-------|
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА          | 140 | 16,5 | 13,8 | 22,2 | 280,4 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ              | 50  | 1,3  | 3,6  | 7,7  | 68,6  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ        | 30  | 1,8  | 6,2  | 11,8 | 110,3 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,7  | 3,7  | 15,5 | 111,5 |
| Итого за прием пищи:       |     | 23,3 | 27,3 | 57,2 | 570,8 |

II Завтрак

|                      |    |     |     |     |      |
|----------------------|----|-----|-----|-----|------|
| ЯБЛОКИ               | 80 | 0,3 | 0,3 | 7,9 | 37,9 |
| Итого за прием пищи: |    | 0,3 | 0,3 | 7,9 | 37,9 |

Обед

|                                           |      |      |      |      |       |
|-------------------------------------------|------|------|------|------|-------|
| САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ                   | 20/1 | 1,1  | 0,9  | 3,0  | 24,4  |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 130  | 1,4  | 3,1  | 8,3  | 69,3  |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР                       | 60   | 7,7  | 7,4  | 9,9  | 136,9 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                           | 100  | 2,4  | 4,2  | 10,6 | 90,6  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                      | 25   | 1,7  | 0,2  | 10,6 | 51    |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                          | 180  | 0,1  | 0    | 9,0  | 38,1  |
| Итого за прием пищи:                      |      | 14,4 | 15,8 | 51,4 | 410,3 |

Полдник

|                        |     |     |     |      |       |
|------------------------|-----|-----|-----|------|-------|
| ПРЯНИКИ В АССОРТИМЕНТЕ | 35  | 2,1 | 1,6 | 26,3 | 128,1 |
| КЕФИР С САХАРОМ        | 160 | 4,6 | 4   | 14,6 | 117,1 |
| Итого за прием пищи:   |     | 6,7 | 5,6 | 40,9 | 245,2 |

Ужин

|                           |     |      |      |       |        |
|---------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ | 190 | 5,7  | 5,9  | 19,3  | 152,8  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с 0,60кг | 25  | 1,9  | 0,2  | 12,5  | 59,2   |
| ЧАЙ С САХАРОМ             | 180 | 0,1  | 0    | 9,0   | 36,8   |
| Итого за прием пищи:      |     | 7,7  | 6,1  | 40,8  | 248,8  |
| Всего за день:            |     | 52,4 | 55,1 | 198,2 | 1513,0 |

Стоимость 210 руб.

Стоимость 210 руб