



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

28.01.2025г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких



Диета: без др. день 7					
Наименование блюда	Масса порции	белк и г	Жиры г	углево ды г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,5	8,6	20,2	181,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/7	2,3	6,7	15,1	130,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	3,3	3,4	15,7	107,3
Итого за прием пищи:		11,1	18,7	51,0	418,3
II Завтрак					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	30	0,4	2,9	2,6	38,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180/7	2,2	3,2	16,8	109,3
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	12,2	11,2	6,8	177,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	4,0	30,2	175,7
ХЛЕБ ржано-пшеничный	48	3,2	0,4	20,7	99,4
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180/9	0,7	0	15,4	65,5
Итого за прием пищи:		23,5	21,7	92,5	665,8
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,6	137,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,3	176,4
Ужин					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	27	0,2	0	0,5	3,6
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	10,2	5,8	2,6	103,4
РИС ОТВАРНОЙ	120/5	2	3,5	21,3	124,8
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	36	2,7	0,2	17,8	84,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		15,2	9,5	52,5	359,1
Всего за день:		55,4	56,5	235,3	1683,6

Стоимость 179 руб.

Диета: без диет		день			
Наименование блюда	масса порции	бел ки г	жиры г	угле воды г	энергет ическая ценност ь г
Завтрак					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/4	5,4	7,8	19,6	171,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,3	5,6	15	120,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	3,2	3,4	15,5	106,3
Итого за прием пищи:		10,9	16,8	50,1	398,0
II Завтрак					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	30	0,4	2,8	3,0	39,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ, НА МЯСО- КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100	1,5	4,1	11,9	94,1
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60	12,0	10,8	4,9	162,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,7	2,7	23,5	133,2
ХЛЕБ ржано-пшеничный	48	3,2	0,4	20,6	99,1
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150/7	0,6	0	12,5	53,3
Итого за прием пищи:		21,4	20,8	76,4	581,3
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,3	2,9	32,0	163,8
Ужин					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	26	0,2	0	0,4	3,3
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	65/3	9,3	4,8	2,3	90,0
РИС ОТВАРНОЙ	100/4	2	3,7	21,3	127,0
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	46	3,4	0,3	22,2	105,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180/9	0,1	0	8,8	37,0
Итого за прием пищи:		15,0	8,8	55,0	362,4
Всего за день:		52,7	52,7	218,5	1569,5

Стоимость 179 руб.