



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
28.03.2025

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (3 до 7 лет)

Диета: без диет

день
10



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
28.03.2025

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа

Диета: без диет

день
10

Наименование блюда	Масса порции	белк и г	Жиры г	углевод ы г	Энергет ическая ценност ь г
--------------------	--------------	-------------	--------	----------------	--------------------------------------

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/3/3	12,0	8,9	28,3	243,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,1	6,7	14,2	125,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	3,9	4,0	16,3	117,9
Итого за прием пищи:		18,0	19,6	58,8	486,6

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,4	48,7
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,4	48,7

Обед

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ	200/2/1 3	2,7	6,6	15,0	134,7
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60	7,8	9,1	12,2	162,6
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	5,7	4,7	33,3	198
ХЛЕБ ржано-пшеничный	41	2,8	0,4	17,7	85,2
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	9,9	41,3
Итого за прием пищи:		19,1	20,8	88,1	621,8

Полдник

ПРЯНИКИ	34	2	1,6	25,5	124,4
КЕФИР С САХАРОМ	180/10	3,9	3,4	15,4	111,9
Итого за прием пищи:		5,9	5,0	40,9	236,3

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	200	8,6	8,6	33,3	244,8
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	40	3,3	0,3	21,4	101,3
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,11	0	10,93	44,16
Итого за прием пищи:		12,01	8,9	65,63	390,26
Всего за день:		55,61	54,4	264,83	1783,6

Стоимость 179 руб

Наименование блюда	масса порции	белк и г	жиры г	углевод ы г	энергет ическая ценност ь г
--------------------	--------------	-------------	--------	----------------	--------------------------------------

Завт

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/3/3	11,9	8,7	26,3	231,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,6	6,7	11,2	111,5
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,5	3,7	14,9	107,8
Итого за прием пищи:		17,0	19,1	52,4	450,6

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	113	0,6	0,1	11,5	48,9
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,5	48,9

Обед

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ	150	2,1	4,9	11,1	100,2
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60	8,0	8,9	12,4	161,5
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	5,7	4,7	33,3	198
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	9,0	37,7
Итого за прием пищи:		17,9	18,8	78,5	558,6

Полдник

ПРЯНИКИ	33	2	1,6	25,2	123,1
КЕФИР С САХАРОМ	180/10	3,9	3,4	15,4	111,7
Итого за прием пищи:		5,9	5,0	40,6	234,8

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	155/5	6,7	6,4	26,1	189,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	0,3	27	127,4
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,11	0	10,83	43,56
Итого за прием пищи:		10,91	6,7	63,93	360,3
Всего за день:		52,31	49,7	246,9	1653,3

Стоимость 179 руб