

29.07.2025 г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (сад/гит)

Диета: без диет

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	------------	---------------------------

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/6	5,5	9,4	20,2	187,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,7	6,8	17,4	141,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/10	4,6	4,7	17,9	132,0
Итого за прием пищи:		12,8	20,9	55,5	461,5

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120	0,6	0,1	12,2	51,8
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	12,2	51,8

Обед

РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/11	2,6	6,3	16,1	139,2
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	80	12,2	11,3	6,2	174,9
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	30	0,4	1,2	2,2	20,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,7	4,8	34,9	206,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	24,9	120
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200/12	0,7	0	18,5	78,0
Итого за прием пищи:		25,5	24,1	102,8	738,9

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	34	2,6	3,3	25,3	141,8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200/11	0	0	10,7	42,6
Итого за прием пищи:		2,6	3,3	36,0	184,4

Ужин

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	34	0,5	0	2,8	13,5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70	13,1	8,7	5,7	152,7
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	42	3,1	0,3	20,5	96,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,1	0	11,9	48,0
Итого за прием пищи:		16,8	9,0	40,9	311,0
Всего за день:		58,3	57,4	247,4	1747,6

Стоимость 210 руб.

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

29.07.2025г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: персонал

Диета: без диет

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы 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	111,5
Итого за прием пищи:		11,1	18,4	47,5	402,4

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,7	0,1	13,1	55,9
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	13,1	55,9

Обед

РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	130/7/1	1,6	3,8	10,4	83,7
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	60	8,9	8,6	4,8	131,1
СОУС ТОМАТНЫЙ ОВОЩНОЙ	20	0,2	0,7	1,9	14,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100/3	3,7	3,1	22,7	134,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200/10	0,7	0	16,3	68,7
Итого за прием пищи:		16,8	16,4	66,7	483,3

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	0	0	8,1	32,2
Итого за прием пищи:		2,3	2,9	30,4	157,3

Ужин

СВЕКЛА ПОРЦИОННО	34	0,5	0	2,8	13,5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70/50	11,8	8,8	5,7	149,6
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:		14,3	9,0	30,1	259,3
Всего за день:		45,2	46,8	187,8	1358,2

Стоимость 210 руб.