



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.
29.10.2025

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

В. В. Коротких
Категория: старшая группа
Диета: без диеты

День 3

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

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/14	11,3	9,7	20,5	215,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,2	8,9	14,6	147,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/10	4,5	4,7	17,8	131,3
Итого за прием пищи:		18,0	23,3	52,9	493,3

II Завтрак

КЕФИР С САХАРОМ	100/5	3,5	3	10,8	87,4
Итого за прием пищи:		3,5	3	10,8	87,4

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	3,2	36,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/7/3	2,2	4,6	17,0	122,1
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50/1	7,6	6,7	4,8	111,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,6	0,5	23,3	112,2
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,1	0	10,9	43,89
Итого за прием пищи:		19,7	18,8	95,1	634,49

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6,2	4,7	40,5	228,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,2	4,7	50,2	267,2

Ужин

КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	200/5	5,9	9,4	20,9	191,9
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	30	3,2	0,3	21	98,6
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200/11	0,1	0	11,3	47,0
Итого за прием пищи:		9,2	9,7	53,2	337,5
Всего за день:		56,6	59,5	262,2	1819,89

Стоимость 210 р



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

29.10.2025

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

В. В. Коротких
Категория: первая младшая группа
Диета: без диеты

День 3

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	------------	---------------------------

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135	10,7	9,5	19,1	205,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,6	11,6	112,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,4	129,6
Итого за прием пищи:		16,9	20,8	48,1	447,2

II Завтрак

КЕФИР С САХАРОМ	100/5	3,33	0,11	4,4	34,45
Итого за прием пищи:		3,33	0,11	4,44	34,45

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	35	0,5	2,8	2,8	38,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/7/2	1,7	2,8	12,5	83,8
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	7,8	7,4	4,9	118,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100/3	2,4	2,6	15,6	95,8
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,1	0	11,3	45,39
Итого за прием пищи:		14,5	15,9	59,8	442,89

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	55	6,7	5,1	37,7	220,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,7	5,1	47,4	259,4

Ужин

КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	200/5	6,2	10,2	23,1	208,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200/11	0,1	0	11,7	48,4
Итого за прием пищи:		10,0	10,5	59,1	371,6
Всего за день:		51,43	52,41	218,84	1555,54

Стоимость 210 р