



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

29.12.2025

В. В. Коротких

Категория: сад (3-7 лет)

Диета: без диет

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день 6

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,5	10,0	32,4	247,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,0	9,0	12,2	137,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	4,6	4,9	17,7	134,0
Итого за прием пищи:		13,1	23,9	62,3	518,5
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	129	0,6	0,1	12,4	53
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	12,4	53
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	35/2	0,5	2,0	1,3	26,7
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/2/11	3,6	8,2	14,6	153,2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	10,7	10,3	3,2	149,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,4	5,8	21,7	151,8
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	2,7	0,4	17,1	82,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/13	0	0	12,6	50,5
Итого за прием пищи:		20,9	26,7	70,5	613,7
Полдник					
ПРЯНИКИ	38	2,3	1,8	28,6	139,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,16	0	11,02	44,61
Итого за прием пищи:		2,46	1,8	39,62	184,31
Ужин					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,7	3,1	2,7	42
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	3,3	4,5	21	137,4
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	36	2,8	0,2	18,1	85,5
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200/11	0	0	12,3	49,8
Итого за прием пищи:		6,8	7,8	54,1	314,7
Всего за день:		43,86	60,3	238,9	1684,2

Стоимость 210руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

29.12.2025

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая

Диета: без диет

день

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,4	7,3	24,5	181,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,6	11,6	112,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,6	3,7	14,9	108,7
Итого за прием пищи:		9,8	17,6	51,0	403,0
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	110	0,6	0,1	12,4	53,1
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	12,4	53,1
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,3	1,4	0,8	17,6
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	100/4/4	1,5	4,0	6,7	70,7
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	9,4	9,3	3,2	134,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100/4	2,0	3,7	14,5	99,8
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/13	0	0	12,4	49,8
Итого за прием пищи:		15,2	18,7	50,3	433,7
Полдник					
ПРЯНИКИ	37	2,2	1,8	28,4	138,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,16	0	10,7	43,31
Итого за прием пищи:		2,36	1,8	39,1	181,91
Ужин					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25	0,7	3,5	3	46,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/4	2,8	3,7	18	117,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200/11	0,1	0,1	12,6	51,4
Итого за прием пищи:		7,0	7,6	56,2	322,5
Всего за день:		34,96	45,8	209,02	1394,2

Стоимость 210 руб