



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

30.06.2025

г.о. Самара

Категория: сад (3 до 7 лет)  
Диета: без диет

Утверждаю

Заведующий  
В. В. Коротких



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара  
30.06.2025

Утверждаю

Заведующий  
В. В. Коротких

Категория: первая  
Диета: без диет

ден

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

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

Завтрак

Завтрак

|                      |        |      |      |      |       |
|----------------------|--------|------|------|------|-------|
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ  | 200    | 5,6  | 7,3  | 27,8 | 200,1 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ  | 30/7   | 2,8  | 6,9  | 18,5 | 147,8 |
| КАКАО С МОЛОКОМ      | 200/10 | 4,5  | 4,7  | 16,3 | 126,2 |
| Итого за прием пищи: |        | 12,9 | 18,9 | 62,6 | 474,1 |

|                      |       |      |      |      |       |
|----------------------|-------|------|------|------|-------|
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ  | 150   | 4,2  | 6,1  | 20,8 | 155,6 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ  | 30    | 1,8  | 6,2  | 11,8 | 110,3 |
| КАКАО С МОЛОКОМ      | 180/9 | 4,0  | 4,2  | 14,5 | 113,6 |
| Итого за прием пищи: |       | 10,0 | 16,5 | 47,1 | 379,5 |

II Завтрак

II Завтрак

|                      |     |     |   |     |      |
|----------------------|-----|-----|---|-----|------|
| КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ С/М | 120 | 0,1 | 0 | 7,4 | 30,8 |
| Итого за прием пищи: |     | 0,1 | 0 | 7,4 | 30,8 |

|                      |     |     |   |     |      |
|----------------------|-----|-----|---|-----|------|
| КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ С/М | 120 | 0,1 | 0 | 7,6 | 32,4 |
| Итого за прием пищи: |     | 0,1 | 0 | 7,6 | 32,4 |

Обед

Обед

|                                               |          |      |      |      |       |
|-----------------------------------------------|----------|------|------|------|-------|
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                               | 40       | 0,7  | 3,4  | 2,9  | 45,2  |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/2/10 | 2,3  | 5,0  | 8,4  | 92,6  |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ЦБ                              | 60       | 7,0  | 10,1 | 2,9  | 131,4 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                    | 150      | 3,6  | 4,6  | 37,7 | 206   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                          | 50       | 4,3  | 0,6  | 27,5 | 132,3 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 180/11   | 0    | 0    | 10,6 | 42,4  |
| Итого за прием пищи:                          |          | 17,9 | 23,7 | 90,0 | 649,9 |

|                                               |         |       |      |      |       |
|-----------------------------------------------|---------|-------|------|------|-------|
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                               | 30      | 0,6   | 2,6  | 2,3  | 35,2  |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 100/2/4 | 0,9   | 2,8  | 4,5  | 48,6  |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ЦБ                    | 50      | 7,7   | 11,2 | 2,1  | 141,4 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                    | 100     | 5,69  | 4,61 | 25,8 | 167,6 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30      | 2     | 0,3  | 12,7 | 61,2  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 160/9   | 0     | 0    | 8,6  | 34,4  |
| Итого за прием пищи:                          |         | 16,89 | 21,5 | 56   | 488,5 |

Полдник

Полдник

|                      |     |     |     |      |       |
|----------------------|-----|-----|-----|------|-------|
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ    | 50  | 6,0 | 9,0 | 12,5 | 156,2 |
| ЧАЙ С САХАРОМ        | 200 | 0,4 | 0   | 10,5 | 43,6  |
| Итого за прием пищи: |     | 6,4 | 9,0 | 23,0 | 199,8 |

|                      |     |     |     |      |       |
|----------------------|-----|-----|-----|------|-------|
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ    | 40  | 6,0 | 9,0 | 12,8 | 156,9 |
| ЧАЙ С САХАРОМ        | 180 | 0,4 | 0   | 9,4  | 38,8  |
| Итого за прием пищи: |     | 6,4 | 9,0 | 22,2 | 195,7 |

Ужин

Ужин

|                             |        |      |      |       |        |
|-----------------------------|--------|------|------|-------|--------|
| ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ     | 32     | 0,3  | 0    | 0,6   | 4,2    |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ           | 160    | 3,3  | 5,3  | 22,7  | 152,4  |
| ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с 0,65кг | 45     | 3,7  | 0,3  | 24,1  | 113,9  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М | 200/10 | 0,1  | 0    | 10,2  | 42,7   |
| Итого за прием пищи:        |        | 7,4  | 5,6  | 57,6  | 313,2  |
| Всего за день:              |        | 44,7 | 57,2 | 240,6 | 1667,8 |

|                             |        |       |     |      |       |
|-----------------------------|--------|-------|-----|------|-------|
| ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ     | 30     | 0,2   | 0   | 0,5  | 3,8   |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ           | 150    | 3,6   | 5,8 | 24,9 | 166,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с 0,60кг   | 26     | 1,9   | 0,2 | 12,8 | 60,5  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М | 200/10 | 0,1   | 0   | 10,2 | 42,6  |
| Итого за прием пищи:        |        | 5,8   | 6,0 | 48,4 | 272,9 |
| Всего за день:              |        | 39,19 | 53  | 181  | 1369  |

Стоимость 210руб

Стоимость 210 руб