



МБДОУ "Детский сад № 253" з.о.

Самара

31.01.2025

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Чароткина
Категория: сад (3 до 7 лет)

Диета: без диет

день
10

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

Завтрак

СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	120/15	19,9	13,0	23,4	293,8
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,7	2,1	2,2	29,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/7	2,5	6,8	16,4	136,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	4,0	4,1	15,4	115,4
Итого за прием пищи:		27,1	26,0	57,4	575,5

II Завтрак

ЯБЛОКИ	127	0,5	0,5	12,5	59,8
Итого за прием пищи:		0,5	0,5	12,5	59,8

Обед

ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	36	0,3	0	0,6	4,7
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	2,8	5,9	15,1	129,9
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60	11,4	10,5	9,4	177,2
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	1,9	8,0	11,4	125,8
ХЛЕБ ржано-пшеничный	47	3,2	0,4	20,3	97,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,11	0	10,01	41,56
Итого за прием пищи:		19,71	24,8	66,81	576,66

Полдник

ПРЯНИКИ	33	2	1,6	25,3	123,6
КЕФИР С САХАРОМ	155/8	4,6	3,9	15,1	118,6
Итого за прием пищи:		6,6	5,5	40,4	242,2

Ужин

КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,5	8,8	26,4	211,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	36	2,7	0,2	17,6	82,9
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,12	0	9,94	40,15
Итого за прием пищи:		9,32	9,0	53,94	334,35
Всего за день:		63,23	65,8	231,05	1788,51

Стоимость 179 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" з.о.

Самара

31.01.2025

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Чароткина
Категория: новая младшая группа

Диета: без диет

день
10

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

Завт

СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	120	20,0	12,5	21,5	283,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,7	1,9	2,0	27,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,5	6,5	16,3	133,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	16,3	124,9
Итого за прием пищи:		27,6	25,6	56,1	568,7

II Завтрак

ЯБЛОКИ	127	0,5	0,5	12,5	60
Итого за прием пищи:		0,5	0,5	12,5	60

Обед

ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	36	0,3	0	0,6	4,8
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,3	3,6	11,9	95,1
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	50	11,2	10,2	7,5	165,9
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	1,9	7,4	11,3	121,0
ХЛЕБ ржано-пшеничный	48	3,2	0,4	20,5	98,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/5	0,11	0	10,11	41,56
Итого за прием пищи:		19,01	21,6	61,91	526,96

Полдник

ПРЯНИКИ	33	2	1,6	25	122
КЕФИР С САХАРОМ	155/8	4,5	3,9	14,6	116,2
Итого за прием пищи:		6,5	5,5	39,6	238,2

Ужин

КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	130	4,2	5,6	17,2	137,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,7	0,2	17,8	84,2
ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	0,12	0	9,94	40,15
Итого за прием пищи:		7,02	5,8	44,94	262,05
Всего за день:		60,63	59,0	215,05	1655,91

Стоимость 179 руб