



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
31.10.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких
Категория: младшая

Диета: без диет

день 5

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130/3	13,2	9,8	21,1	226,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50/3	1,2	3,4	7,2	64,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,4	9,2	15,0	151,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	3,9	4,0	16,3	118,8
Итого за прием пищи:		20,7	26,4	59,6	561,2
II Завтрак					
РЯЖЕНКА	120	3,7	3,1	5,2	66,9
Итого за прием пищи:		3,7	3,1	5,2	66,9
Обед					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,9	1,9	2,3	29,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	2,5	7,1	16,4	144,2
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60/2	9,4	9,2	9,9	159,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125/5	3,0	5,1	13,1	113,7
ХЛЕБ ржано-пшеничный	45	3,6	0,5	22,9	110
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180/15	0,1	0	14,9	61,1
Итого за прием пищи:		19,5	23,8	79,5	617,2
Полдник					
ПРЯНИКИ	35	2,1	1,6	26,1	127,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	190	0,9	0,2	18,9	80,5
Итого за прием пищи:		3,0	1,8	45,0	207,7
Ужин					
КАША "ДРУЖБА"	200/6	6,2	10,0	26,7	220,9
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	55	4	0,3	26,4	124,7
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,11	0	14,82	59,41
Итого за прием пищи:		10,31	10,3	67,92	405,01
Всего за день:		57,21	65,4	257,22	1858,01

Стоимость 210 руб.



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
31.10.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких
Категория: младшая

Диета: без диет

день 5

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120/3	11,7	9,0	19,6	207,6
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,8	2,0	5,3	42,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,2	11,8	110,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,5	3,7	14,9	107,4
Итого за прием пищи:		17,8	20,9	51,6	467,3
II Завтрак					
РЯЖЕНКА	100	3	2,5	4,2	54
Итого за прием пищи:		3	2,5	4,2	54
Обед					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	25	0,7	1,6	3,1	30,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	100/5	1,5	5,6	9,1	93,7
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60	8,1	7,7	9,3	139,3
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,3	3,3	10,4	82,0
ХЛЕБ ржано-пшеничный	35	2,3	0,3	14,8	71,4
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	14,8	60,0
Итого за прием пищи:		15,0	18,5	61,5	476,5
Полдник					
ПРЯНИКИ	35	2,1	1,6	26,3	128,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5
Итого за прием пищи:		2,9	1,8	41,5	192,6
Ужин					
КАША "ДРУЖБА"	170/5	5,2	8,3	22,4	185,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,11	0	14,82	59,41
Итого за прием пищи:		8,71	8,6	59,82	351,71
Всего за день:		47,41	52,3	218,6	1542,11

Стоимость 210 руб