



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

01.09.2026 г.

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

Наименование блюда	Масса порции	белк и г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	----------	--------	------------	---------------------------

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/6	5,5	9,3	20,3	187,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	4,2	7,3	27,5	193,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,3	3,4	15,6	107,0
Итого за прием пищи:		13,0	20,0	63,4	488,1

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	12,2	52,1
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	12,2	52,1

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,4	1,8	2,3	28,3
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	2,8	7,7	16,6	154,4
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60	16,7	16,1	5,5	233,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,6	4,7	35,9	208,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	6,1	0,8	38,9	187,1
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/12	0,1	0	12,0	50,2
Итого за прием пищи:		31,7	31,1	111,2	862,2

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,6	42,4
Итого за прием пищи:		3,8	4,9	47,8	250,9

Ужин

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30	0,5	1,8	2,0	27,2
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70	15,8	9,4	5,7	170,5
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	50	6,4	0,5	42,3	199,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0	10,05	40,74
Итого за прием пищи:		22,86	11,7	60,05	438,14
Всего за день:		71,96	67,8	294,65	2091,44

Стоимость 210 руб.



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

01.09.2026 г.

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая

Диета: без диет

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

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/5	5,0	8,7	18,3	172,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,6	11,6	112,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,2	3,4	15,5	106,3
Итого за прием пищи:		10,0	18,7	45,4	391,3

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43
Итого за прием пищи:		0,5	0,1	10,1	43

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,3	1,4	2,9	25,3
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	130	1,9	5,3	11,0	100,9
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60	9,3	9,6	5,3	143,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,7	2,7	23,5	133,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/11	0,1	0	11,7	48,4
Итого за прием пищи:		17,9	19,4	71,4	533,1

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,3	2,9	32,0	163,8

Ужин

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30	0,6	1,4	2,1	23,2
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70	13,4	9,1	6,0	158,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с. 0,60кг	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0	8,65	35,24
Итого за прием пищи:		17,96	10,8	41,85	335,54
Всего за день:		48,66	51,9	200,75	1466,74

Стоимость 210 руб.