



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Н. И. Кокоренко

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	6,7	10,7	22,2	211,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,7	6,9	17,8	144,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,1	16,5	118,5
Итого за прием пищи:		13,3	21,7	56,5	474,7

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,7	0,1	13,4	57,1
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	13,4	57,1

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	1,9	2,8	31,1
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	2,8	7,5	16,6	152,1
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60	15,8	15,3	5,6	223,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,7	4,9	34,8	206,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,2	0,6	26,9	129,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	12,4	51,9
Итого за прием пищи:		29,1	30,2	99,1	795,0

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,8	42,9
Итого за прием пищи:		3,8	4,9	48,0	251,4

Ужин

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30	0,6	1,9	2,3	29,6
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70	13,7	9,3	5,7	160,4
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	50	4,5	0,4	29,1	137,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0	10,03	40,64
Итого за прием пищи:		18,96	11,6	47,13	368,04
Всего за день:		65,86	68,5	264,13	1946,24

Стоимость 210 руб.

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

18.08.2026г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая
Диета: без диет

Наименование блюда	масса порции	бел ки г	жиры г	углево ды г	энергет ическая ценност ь 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	3,0	26,2
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	130	1,9	5,3	10,9	100,6
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60	9,3	9,6	5,3	143,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,7	2,8	22,8	131,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	13,0	54,4
Итого за прием пищи:		17,9	19,5	72,0	538,1

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	36	2,7	3,5	26,6	148,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,7	3,5	36,3	187,6

Ужин

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30	0,6	1,4	2,2	23,6
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	8,63	35,14
Итого за прием пищи:		17,96	10,8	41,93	335,84
Всего за день:		49,06	52,6	3	1495,84

Стоимость 210 руб.