

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
24.08.2026
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.
24.08.2026
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

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

Завтрак					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА (КОНСЕРВИРОВАННОГО)	30	0,6	1,9	2,3	28,9
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7,2	13,5	1,6	157,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,9	6,8	19,0	149,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,4	129,6
Итого за прием пищи:		15,1	26,9	40,3	465,4

II Завтрак					
КИСЕЛЬ СМОРОДИНЫ С/М	100	0,1	0	7,9	32,9
Итого за прием пищи:		0,1	0	7,9	32,9

Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,6	2,9	2,5	39
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	7,2	6,5	20,8	178,2
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ЦБ	60	10,4	15,2	4,6	198,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,7	5,3	34,8	209,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,7	0,6	30,3	145,7
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,7	42,9
Итого за прием пищи:		28,6	30,5	103,7	814,4

Полдник					
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	8,3	11,5	16,5	205,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,15	0	11,81	48,12
Итого за прием пищи:		8,45	11,5	28,31	253,12

Ужин					
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0,4	0	0,8	6,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	5,3	22,7	152,5
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	50	5,2	0,4	33,9	159,9
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	12,2	51,2
Итого за прием пищи:		9,0	5,7	69,6	369,9
Всего за день:		61,25	74,6	249,81	1935,72

Стоимость меню 210 руб

Наименование блюда	масса порции	белки г	Жиры г	углевод ы г	энергети ческая ценност ь г
--------------------	--------------	---------	--------	-------------	-----------------------------

Завтрак					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА (КОНСЕРВИРОВАННОГО)	30	0,5	1,9	2,1	28,6
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7,1	13,7	1,6	158,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,2	6,7	14,6	127,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	15,2	109,5
Итого за прием пищи:		13,4	26,0	33,5	423,8

II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100	0,1	0	7,9	32,8
Итого за прием пищи:		0,1	0	7,9	32,8

Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,6	2,7	2,3	36,2
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	120	3,7	4,0	11,3	97,7
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ЦБ	60	7,9	13,3	4,8	170,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100/5	3,8	4,6	23,2	149,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		18,6	25,0	68,3	574,4

Полдник					
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	7,2	10,3	16,5	188,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,15	0	11,91	48,32
Итого за прием пищи:		7,35	10,3	28,41	236,82

Ужин					
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	0,2	0	0,5	3,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с.0,60кг	30	2,3	0,2	15,1	71
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180	0,1	0	9,2	38,5
Итого за прием пищи:		5,8	5,4	46,2	258,6
Всего за день:		45,25	66,7	184,31	1526,42

Стоимость меню 210 руб.