



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

07.09.2026

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

В. В. Коротких

Категория: сад (3-7 лет)

Диета: без диеты

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

Завтрак

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА (КОНСЕРВИРОВАННОГО)	30	0,5	1,8	2,1	28,1
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7,2	13,7	1,6	158,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	3,2	6,9	20,8	159,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,6	4,7	18,0	132,6
Итого за прием пищи:		15,5	27,1	42,5	478,7

II Завтрак

КИСЕЛЬ СМОРОДИНЫ С/М	100	0,1	0	7,6	31,8
Итого за прием пищи:		0,1	0	7,6	31,8

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,7	3,5	3	46,6
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	7,0	6,2	20,6	173,4
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ЦБ	60	9,9	15,1	4,8	194,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	3,8	5,1	23,2	153,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,6	0,6	29,5	141,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,6	42,5
Итого за прием пищи:		26,0	30,5	91,7	752,4

Полдник

БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	7,7	10,8	16,5	195,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0	11,78	47,85
Итого за прием пищи:		7,84	10,8	28,28	243,35

Ужин

ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0,3	0	0,7	5,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	5,3	22,7	152,4
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	50	4,8	0,4	31,4	148,3
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	12,2	51,1
Итого за прием пищи:		8,5	5,7	67,0	357,2
Всего за день:		57,94	74,1	237,08	1863,45

Стоимость меню

210 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

07.09.2026

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

В. В. Коротких

Диета: без диеты

день 1

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

Завтрак

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА (КОНСЕРВИРОВАННОГО)	40	0,6	9,7	2,2	98,9
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	5,9	23,3	1,8	238,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,6	8,9	10,1	126,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,4	3,7	20,3	133,3
Итого за прием пищи:		12,5	45,6	34,4	597,4

II Завтрак

КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	110	0,1	0	18,0	73,4
Итого за прием пищи:		0,1	0	18,0	73,4

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ	28	0,5	2,5	2,2	33,9
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	120	3,3	11,5	11,2	164,6
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ЦБ	75	9,0	24,0	10,0	291,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110/5	4,5	8,7	26,7	201,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,6	38,3
Итого за прием пищи:		19,9	47,1	76,7	811,9

Полдник

БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	100	9,8	16,7	21,9	276,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0	9,98	40,35
Итого за прием пищи:		9,94	16,7	31,88	316,85

Ужин

ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	0,2	0	0,5	3,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	9,2	21,2	179,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с 0,60кг	30	2,3	0,2	15,1	71
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180	0	0	10,1	41,3
Итого за прием пищи:		5,7	9,4	46,9	295,6
Всего за день:		48,14	118,8	207,88	2095,15

Стоимость меню 210 руб.