



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

09.09.2026

г.о. Самара

Категория: младшая группа

Диета: без диеты

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

И.И. Кокорина

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

09.09.2026

г.о. Самара

Категория: младшая группа

Диета: без диеты

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

И.И. Кокорина



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

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135	15,8	11,8	20,3	252,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/7	3,3	7,0	21,4	162
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,3	129,2
Итого за прием пищи:		23,5	23,5	59,0	543,5

II Завтрак

РЯЖЕНКА	100	5	4,1	6,9	89,1
Итого за прием пищи:		5	4,1	6,9	89,1

Обед

ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	35	0,4	0,1	1,3	8,5
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/12	3,9	7,1	21,0	170,0
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ЦЕ	50	10,9	11,6	4,8	167,8
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	155	5,7	5,0	35	208,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,7	0,6	30,4	146,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,7	42,6
Итого за прием пищи:		25,6	24,4	103,2	743,4

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6,3	4,7	40,5	228,0
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	11,4	47,4
Итого за прием пищи:		6,4	4,7	51,9	275,4

Ужин

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,1	9,6	22,1	199,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с 0,60 кг	50	5,1	0,4	34	160,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0	12,88	52,07
Итого за прием пищи:		11,34	10,0	68,98	411,77
Всего за день:		71,84	66,7	289,98	2063,17

Стоимость 210 р

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

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	145/14	19,9	13,5	22,6	294,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,2	11,8	110,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	3,7	3,7	16,8	116,7
Итого за прием пищи:		25,4	23,4	51,2	521,9

II Завтрак

РЯЖЕНКА	100	3,0	1,0	4,20	40,0
Итого за прием пищи:		3,0	1,0	4,20	40,0

Обед

ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	41	0,5	0,1	1,6	9,9
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	130/5	2,7	7,3	13,5	134,6
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ЦЕ	60	8,6	12,7	4,7	170,1
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	100	4	3,2	24,3	142,6
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:		18,4	23,7	70,7	577,1

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	65	8,6	9,9	36,7	270,2
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	10,3	43,2
Итого за прием пищи:		8,7	9,9	47,0	313,4

Ужин

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6	10,7	23,0	212,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с 0,60кг	27	2	0,2	13,4	63,2
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,14	0	13,18	53,27
Итого за прием пищи:		8,14	10,9	49,58	329,07
Всего за день:		63,64	68,9	222,68	1781,47

Стоимость 210 р