



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

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

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/6	5,5	9,3	20,2	187,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,9	6,9	19,2	151,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,4	3,4	16,0	108,7
Итого за прием пищи:		11,8	19,6	55,4	447,2

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	12,6	53,5
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	12,6	53,5

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,4	1,9	2,3	29,3
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	2,6	7,0	16,4	143,9
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60	12,8	12,8	5,5	187,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,7	4,8	34,9	206,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,2	0,6	27,1	130,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/13	0,1	0	12,3	51,4
Итого за прием пищи:		25,8	27,1	98,5	748,3

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	1,9	2,0	28,4
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70	13,4	9,2	5,7	158,2
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	50	4,3	0,4	28	132,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0	9,95	40,16
Итого за прием пищи:		18,32	11,5	45,65	358,96
Всего за день:		60,32	63,2	259,95	1858,86

Стоимость 210 руб.

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

15.09.2026г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая
Диета: без диет

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

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/5	5,0	8,1	18,0	166,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,7	6,9	11,4	114,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,4	3,4	16,0	108,7
Итого за прием пищи:		10,1	18,4	45,4	389,3

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	1,2	2,7	23,3
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	130	1,8	4,7	10,4	94,3
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60	9,1	9,3	5,3	140,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,7	3,5	22,4	136,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/13	0,1	0	12,7	53,1
Итого за прием пищи:		17,6	19,1	70,5	528,9

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	0,5	2,4	2,2	33,0
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70	13,4	8,7	5,7	154,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с. 0,60кг	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0	8,65	35,36
Итого за прием пищи:		17,82	11,4	41,65	340,96
Всего за день:		48,32	51,9	199,65	1465,96

Стоимость 210 руб.