



C=RU, O="МБДОУ
""Детский сад №
253"" г.о. Самара",
CN=Коротких В.В.,
E=db0253@samara.e
du.ru



00eff9c4d45b62e0f8
2026-10-02 15:47:30

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30	0,6	1,9	2,2	29,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7,1	13,7	1,6	158,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,2	9,1	13,6	144,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	3,7	18,2	122,0
Итого за прием пищи:		13,5	28,4	35,6	454,5
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ	120	0,1	0	9,6	40,0
Итого за прием пищи:		0,1	0	9,6	40,0
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,9	5,8	53,5
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,8	6,8	14,3	140,8
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	70	8,5	8,6	2,9	122,5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/4	6,8	5,1	30,7	196,5
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,3	102,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,81	43,65
Итого за прием пищи:		24,4	23,8	85,81	659,45
Полдник					
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	6,9	9,7	16,5	183,1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,9	9,7	26,2	221,8
Ужин					
ИКРА ОВОЩНАЯ	45	0,7	3,9	3,9	53,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,7	5,5	16,0	124,7
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	40	3,1	0,3	20,4	96,1
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ с/м	200	0,1	0	12,3	51,4
Итого за прием пищи:		6,6	9,7	52,6	325,9
Всего за день:		51,5	71,6	209,81	1701,65

Стоимость меню

210 руб

Наименование блюда	Масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергети ческая ценност ь г
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30	0,5	1,6	2,1	25,8
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	5,4	9,2	1,1	109,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,2	11,8	110,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	17,2	113,4
Итого за прием пищи:		11,0	20,4	32,2	359,3
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ	120	0,1	0	8,6	35,7
Итого за прием пищи:		0,1	0	8,6	35,7
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,6	3,6	31,8
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	3,6	4,7	11,4	105,6
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60	9,4	10,2	3,0	142,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,2	4,0	23,8	152,1
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,1	0	11,51	46,45
Итого за прием пищи:		21,0	20,8	66,01	539,35
Полдник					
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	5,2	7,2	14,7	143,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		5,2	7,2	24,4	182,6
Ужин					
ИКРА ОВОЩНАЯ	30	0,5	3,2	2,7	41,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,4	5,1	15,0	115,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	35	2,7	0,2	17,6	82,9
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ с/м	200	0,1	0	12,0	50,1
Итого за прием пищи:		5,7	8,5	47,3	290,2
Всего за день:		43,0	56,9	178,51	1407,15

Стоимость меню 210 руб.