



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
03.03.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет		день 1			
Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	40/2	0,7	2,4	2,9	36,8
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	9	15,4	2,1	182,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,4	9,2	15,3	153,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/11	4,2	4,4	18,0	128,5
Итого за прием пищи:		16,3	31,4	38,3	501,1
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7	0,1	0	11,0	45,1
Итого за прием пищи:		0,1	0	11,0	45,1
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2,9	3,8	44,1
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/10	4,7	6,5	14,3	136,8
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	70/2	8,7	8,8	3,1	127,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/4	6,8	5,1	30,7	196,4
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	22,6	108,6
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,1	0	11,79	47,77
Итого за прием пищи:		24,5	23,8	86,29	660,87
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	45/12/5	5,0	7,8	15,1	151,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	10,7	42,7
Итого за прием пищи:		5,0	7,8	25,8	194,0
Ужин					
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	27	0,4	0	2,3	11,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/5	2,9	5,7	16,2	127,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	30	2,2	0,2	14,7	69,6
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ с/м	200	0,1	0	11,3	47,0
Итого за прием пищи:		5,6	5,9	44,5	255,5
Всего за день:		51,5	68,9	205,89	1656,57

Стоимость меню 179 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
03.03.2025

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких



Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод. г	энергетическая ценность к. к.
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30/2	0,5	2	2,1	29,8
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65/3	7,7	11,3	1,3	138,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,6	11,6	112,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/11	4,2	4,4	17,9	128,2
Итого за прием пищи:		14,2	24,3	32,9	409,2
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	100/7	0,1	0	9,4	39,4
Итого за прием пищи:		0,1	0	9,4	39,4
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,4	1,4	2,7	25,5
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/8	3,6	5,3	11,6	110,1
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	9,5	9,3	4,0	138,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,1	4,2	23,5	152,7
ХЛЕБ ржано-пшеничный	25	1,7	0,2	10,6	51
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,1	0	10,59	42,57
Итого за прием пищи:		20,4	20,4	62,99	520,07
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	40/9/5	4,1	6,4	12,9	125,7
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9	36
Итого за прием пищи:		4,1	6,4	21,9	161,7
Ужин					
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	27	0,4	0	2,4	11,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,4	5,1	15,0	115,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	30	2,3	0,2	15,1	71
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	10,3	42,9
Итого за прием пищи:		5,2	5,3	42,8	240,5
Всего за день:		44,0	56,4	169,99	1370,87

Стоимость меню 179 руб.