

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара  
03.04.2026

Утверждаю

Заведующий  
В. В. Коротких

Категория: сад (3-4 лет)  
Диета: без диет

день 6

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

#### Завтрак

|                         |        |      |      |      |       |
|-------------------------|--------|------|------|------|-------|
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА       | 130/3  | 14,1 | 10,1 | 21,1 | 234,0 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50/3   | 1,2  | 3,4  | 7,3  | 64,5  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ     | 40/10  | 2,7  | 9,3  | 17,1 | 162,8 |
| КАКАО С МОЛОКОМ         | 200/11 | 5,0  | 5,2  | 18,1 | 141,6 |
| Итого за прием пищи:    |        | 23,0 | 28,0 | 63,6 | 602,9 |

#### II Завтрак

|                      |       |     |     |    |      |
|----------------------|-------|-----|-----|----|------|
| КЕФИР С САХАРОМ      | 100/5 | 3,6 | 3,1 | 11 | 90,5 |
| Итого за прием пищи: |       | 3,6 | 3,1 | 11 | 90,5 |

#### Обед

|                                                               |        |      |      |      |       |
|---------------------------------------------------------------|--------|------|------|------|-------|
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)                          | 30     | 0,8  | 1,8  | 2,2  | 28,3  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200/8  | 2,6  | 7,3  | 16,4 | 145,8 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР                                           | 60/2   | 11,6 | 11,0 | 9,9  | 185,9 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                               | 125/5  | 2,9  | 5,1  | 12,0 | 108,2 |
| ХЛЕБ ржано-пшеничный                                          | 45     | 4,2  | 0,6  | 27,2 | 130,7 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                              | 180/15 | 0,1  | 0    | 14,9 | 61,4  |
| Итого за прием пищи:                                          |        | 22,2 | 25,8 | 82,6 | 660,3 |

#### Полдник

|                      |     |     |     |      |       |
|----------------------|-----|-----|-----|------|-------|
| ПРЯНИКИ              | 35  | 2,1 | 1,7 | 26,4 | 128,8 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ         | 190 | 0,9 | 0,2 | 19   | 81    |
| Итого за прием пищи: |     | 3,0 | 1,9 | 45,4 | 209,8 |

#### Ужин

|                      |        |       |      |       |        |
|----------------------|--------|-------|------|-------|--------|
| КАША "ДРУЖБА"        | 200/6  | 6,2   | 10,0 | 26,7  | 220,7  |
| ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с | 55     | 4,6   | 0,4  | 30,5  | 143,8  |
| ЧАЙ С САХАРОМ        | 185/15 | 0,11  | 0    | 14,82 | 59,62  |
| Итого за прием пищи: |        | 10,91 | 10,4 | 72,02 | 424,12 |
| Всего за день:       |        | 62,71 | 69,2 | 274,6 | 1987,6 |

Стоимость 210руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара  
03.04.2026

Утверждаю

Заведующий  
В. В. Коротких

Категория: первая  
Диета: без диет

день

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

#### Завтрак

|                         |        |      |      |      |       |
|-------------------------|--------|------|------|------|-------|
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА       | 120/3  | 12,2 | 8,8  | 19,2 | 205,8 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 40     | 0,7  | 1,6  | 5,4  | 39,4  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ     | 30/7   | 1,7  | 6,9  | 11,4 | 114,4 |
| КАКАО С МОЛОКОМ         | 180/10 | 4,9  | 5,1  | 16,9 | 133,0 |
| Итого за прием пищи:    |        | 19,5 | 22,4 | 52,9 | 492,6 |

#### II Завтрак

|                      |       |      |      |      |      |
|----------------------|-------|------|------|------|------|
| КЕФИР С САХАРОМ      | 100/5 | 3,36 | 0,11 | 4,49 | 34,8 |
| Итого за прием пищи: |       | 3,36 | 0,11 | 4,49 | 34,8 |

#### Обед

|                                                               |        |      |      |      |       |
|---------------------------------------------------------------|--------|------|------|------|-------|
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)                          | 25     | 0,7  | 1,2  | 2,7  | 24,9  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 100/4  | 1,3  | 5,4  | 8,2  | 88,3  |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР                                           | 60     | 9,1  | 9,4  | 9,6  | 160,2 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                               | 100    | 2,2  | 3,7  | 8,8  | 79,3  |
| ХЛЕБ ржано-пшеничный                                          | 35     | 2,3  | 0,3  | 14,8 | 71,4  |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                              | 180/15 | 0,1  | 0    | 14,9 | 61,3  |
| Итого за прием пищи:                                          |        | 15,7 | 20,0 | 59,0 | 485,4 |

#### Полдник

|                      |     |     |     |      |       |
|----------------------|-----|-----|-----|------|-------|
| ПРЯНИКИ              | 35  | 2,1 | 1,6 | 26,3 | 128,1 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ         | 170 | 0,9 | 0,2 | 17,2 | 73,1  |
| Итого за прием пищи: |     | 3,0 | 1,8 | 43,5 | 201,2 |

#### Ужин

|                      |        |       |      |      |        |
|----------------------|--------|-------|------|------|--------|
| КАША "ДРУЖБА"        | 170/5  | 5,2   | 8,3  | 23,0 | 188,0  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ       | 45     | 3,4   | 0,3  | 22,6 | 106,6  |
| ЧАЙ С САХАРОМ        | 185/15 | 0,11  | 0    | 14,8 | 59,42  |
| Итого за прием пищи: |        | 8,71  | 8,6  | 60,4 | 354,02 |
| Всего за день:       |        | 50,27 | 52,9 | 220  | 1568   |

Стоимость 210 руб