



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

05.05.2026 г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

Наименование блюда	Масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,5	8,5	20,2	180,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,7	9,3	16,8	161,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	4,5	4,7	19,6	139,0
Итого за прием пищи:		12,7	22,5	56,6	480,6
II Завтрак					
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	140	4	4,4	6,4	81,5
Итого за прием пищи:		4	4,4	6,4	81,5
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60/3	0,8	3,5	4,0	51,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	5,9	15,6	129,7
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80/2	12,1	11,2	6,2	173,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130/4	4,9	4,1	29,4	173,8
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	4,3	0,6	27,3	131,6
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180/9	0,7	0	15,4	65,5
Итого за прием пищи:		25,5	25,3	97,9	724,8
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26	146
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,6	3,4	35,7	184,7
Ужин					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60/3	1,0	3,0	5,5	53,1
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80/3	9,7	5,4	2,7	99,2
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	50	3,5	0,3	22,7	107,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		14,3	8,7	41,2	302,4
Всего за день:		59,1	64,3	237,8	1774,0

Стоимость 210 руб.



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

05.05.2026 г

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					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	155/5	5,5	8,8	20,0	181,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2	5,2	12,7	106,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	4,2	4,4	19,5	134,8
Итого за прием пищи:		11,7	18,4	52,2	422,7
II Завтрак					
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40/2	0,6	2,2	2,6	33,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150/3/9	2,0	4,0	11,6	90,6
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60/2	9,0	9,0	4,8	136,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100/3	3,7	3,0	22,5	131,8
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150/7	0,6	0	13,2	55,8
Итого за прием пищи:		17,9	18,5	67,4	508,9
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,6	137,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,3	176,6
Ужин					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40/2	0,8	2,3	3,8	39,1
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/2	8,5	4,1	2,0	79,2
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,4	0,3	22,1	104,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180/9	0,1	0	9,4	39,6
Итого за прием пищи:		12,8	6,7	37,3	262,2
Всего за день:		48,0	50,2	196,2	1434,4

Стоимость 210 руб.