



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

10.03.2026г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория:сад(с3до7лет)

Диета: без диет

Наименование блюда	Масса порции	белк и г	Жиры г	углево ды г	Энергет ическая ценность г
--------------------	--------------	----------	--------	-------------	----------------------------

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,5	8,5	20,2	180,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,1	8,7	14,0	143,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	4,2	4,4	19,0	132,5
Итого за прием пищи:		11,8	21,6	53,2	456,3

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	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	3,9	50,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	5,7	15,6	127,0
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80/2	12,0	11,2	6,2	173,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130/4	4,9	4,2	29,3	174,3
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,7	0,5	23,5	113,3
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180/9	0,7	0	15,4	65,3
Итого за прием пищи:		24,7	25,1	93,9	703,1

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	34	2,6	3,3	25,3	141,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,6	3,3	35,0	180,5

Ужин

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	30	0,6	1,9	2,2	29,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7,1	13,7	1,6	158,2
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	42	3,2	0,3	20,8	98
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		11,0	15,9	34,9	328,6
Всего за день:		54,1	70,3	223,4	1750,0

Стоимость 210 руб.



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

10.03.2026г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория:первая

Диета: без диет

Наименование блюда	масса порции	бел ки г	жиры г	углев оды г	энергет ическая ценность г
--------------------	--------------	----------	--------	-------------	----------------------------

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	155/5	5,5	8,5	19,9	178,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	1,9	4,9	12,5	102,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	4,2	4,4	19,1	132,9
Итого за прием пищи:		11,6	17,8	51,5	414,0

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	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	2,4	2,6	35,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150/3/9	1,9	3,9	11,4	89,9
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60/2	9,0	8,8	4,7	133,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100/3	3,7	2,9	22,6	131,5
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150/7	0,6	0	13,0	54,9
Итого за прием пищи:		17,8	18,3	67,0	506,6

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,6	137,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,3	176,3

Ужин

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	30	0,5	1,9	2,1	28,6
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	5,4	9,3	1,1	109,8
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,3	0,3	21,9	103,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180/9	0,1	0	9,2	38,7
Итого за прием пищи:		9,3	11,5	34,3	280,5
Всего за день:		44,3	54,2	192,1	1441,4

Стоимость 210 руб.