



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
12.01.2026

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3 до 7 лет)
Диета: без диет

день 6

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,5	10,1	32,4	248,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,1	6,6	14,1	124,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	4,7	5,0	17,8	134,7
Итого за прием пищи:		13,3	21,7	64,3	507,6
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,7	0,1	13,8	58,7
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	13,8	58,7
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	35/2	0,3	1,9	1,0	22,9
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/2/11	2,7	6,9	12,5	125,6
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	9,4	9,2	3,3	133,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,4	5,8	21,7	151,6
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,7	0,5	23,5	113,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/13	0	0	12,5	50,1
Итого за прием пищи:		19,5	24,3	74,5	596,8
Полдник					
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,2	0,1	23,0	97,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,09	0	10,88	43,59
Итого за прием пищи:		1,29	0,1	33,88	141,19
Ужин					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25	0,5	2,1	1,8	28,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	3,3	4,5	21	137,2
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	40	3,1	0,3	20,6	97,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,4	44,0
Итого за прием пищи:		7,0	6,9	53,8	306,5
Всего за день:		43,86	60,3	238,9	1684,2



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
12.01.2026

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

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,4	7,3	24,2	180,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,5	11,6	112,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,6	3,7	14,9	108,3
Итого за прием пищи:		9,8	17,5	50,7	400,5
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	110	0,6	0,1	10,8	45,9
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	10,8	45,9
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,3	1,5	0,9	18,2
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	100/4/4	1,4	4,4	6,5	73,5
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	7,7	7,7	3,2	113,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100/4	2,0	3,6	14,4	98,9
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/13	0	0	12,6	50,3
Итого за прием пищи:		13,4	17,5	50,3	415,9
Полдник					
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,2	0,1	20,7	88,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,09	0	10,8	43,69
Итого за прием пищи:		1,29	0,1	31,5	132,29
Ужин					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25	0,5	2,2	1,9	30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/4	2,8	3,5	18,1	115,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180/9	0,1	0	9,2	38,7
Итого за прием пищи:		5,7	5,9	44,3	255,6
Всего за день:		30,79	41,1	187,6	1250,1

Стоимость 210руб

Стоимость 210 руб