



13.01.2026 г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3 до 7 лет)

Диета: без диет

Наименование блюда	Масса порции	белк и г	Жиры г	углевод г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	----------	--------	-----------	---------------------------

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,5	8,6	20,2	181,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,2	9,1	13,8	145,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	4,2	4,4	19,0	132,7
Итого за прием пищи:		11,9	22,1	53,0	459,5

II Завтрак

МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	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 СОЛЕНЫМИ	60/3	0,8	3,6	3,9	51,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	5,6	15,6	125,4
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80/2	12,7	12,0	4,3	175,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130/4	4,8	4,1	29,3	174,0
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,6	0,5	23,2	111,4
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180/9	0,7	0	15,5	65,6
Итого за прием пищи:		25,2	25,8	91,8	703,1

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,6	137,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,09	0	10,78	43,59
Итого за прием пищи:		2,59	3,2	35,38	181,29

Ужин

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60/3	0,9	3,0	5,4	52,4
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80/3	9,0	5,3	2,7	96,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	36	2,7	0,2	17,8	83,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		12,7	8,5	36,2	275,4
Всего за день:		56,39	64,0	222,78	1700,79

Стоимость 210 руб.



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

13.01.2026 г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая

Диета: без диет

день

Наименование блюда	масса порции	белк и г	жиры г	углевод г	энергетическая ценность г
--------------------	--------------	----------	--------	-----------	---------------------------

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	155/5	5,5	8,5	19,9	178,8
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	133,0
Итого за прием пищи:		11,6	17,8	51,5	414,0

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 СОЛЕНЫМИ	40/2	0,6	2,1	2,6	32,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150/3/9	2,1	4,0	11,6	92,5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60/2	8,6	8,4	3,8	125,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100/3	3,7	3,1	22,5	133,7
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150/7	0,6	0	13,1	55,1
Итого за прием пищи:		17,6	17,9	66,3	501,0

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,4	136,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,09	0	10,98	44,09
Итого за прием пищи:		2,59	3,2	35,38	180,79

Ужин

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40/2	0,7	2,2	3,6	37,1
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/2	7,3	3,9	2,0	73,4
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	30	2,2	0,2	14,6	68,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180/9	0,1	0	9,1	38,3
Итого за прием пищи:		10,3	6,3	29,3	217,7
Всего за день:		45,19	48,6	187,4	1377,49

Стоимость 210 руб.