



Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углевод ы г	Энергетическая ценност ь г
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30/2	0,5	1,9	2,1	28,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7,2	13,7	1,6	158,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,4	9,2	14,8	150,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	3,9	4,1	18,4	126,6
Итого за прием пищи:		14,0	28,9	36,9	464,1
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	75	0,3	0,3	7,4	35,5
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	7,4	35,5
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2	0	0,5	2,7
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/10	4,7	6,5	14,3	136,6
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	70/2	10,8	10,5	2,9	150,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/4	6,8	5,2	30,7	196,6
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,9	0,5	24,7	119
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,09	0	11,68	47,39
Итого за прием пищи:		26,49	22,7	84,78	652,29
Полдник					
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60/10/4	6,4	9,2	16,5	175,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	10,7	42,5
Итого за прием пищи:		6,4	9,2	27,2	217,8
Ужин					
ИКРА ОВОЩНАЯ	40/4	0,7	3,9	4,4	56,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/5	2,7	5,5	16,0	124,7
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	37	2,9	0,2	18,9	89,3
Итого за прием пищи:		6,3	9,6	39,3	270,0
Всего за день:		53,49	70,7	195,58	1639,69

Стоимость меню 210 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
13.10.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких



Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергети ческая ценност ь г
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30/2	0,5	2,2	2,1	31,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65/3	5,4	9,6	1,1	113,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,4	11,7	111,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/11	3,6	3,7	17,0	117,2
Итого за прием пищи:		11,3	21,9	31,9	373,1
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	75	0,3	0,3	7,4	35,3
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	7,4	35,3
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2	0	0,5	2,7
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/8	3,7	4,7	11,7	107,5
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	9,1	9,3	2,5	131,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,2	3,8	23,7	149,8
ХЛЕБ ржано-пшеничный	25	1,7	0,2	10,8	51,8
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,09	0	10,58	42,79
Итого за прием пищи:		19,99	18,0	59,78	485,89
Полдник					
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50/9/4	4,7	7,3	14,8	143,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,9	35,7
Итого за прием пищи:		4,7	7,3	23,7	178,7
Ужин					
ИКРА ОВОЩНАЯ	30/3	0,6	3	3,8	44,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	2,4	5,4	15,0	118,0
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	35	2,7	0,2	17,8	83,8
Итого за прием пищи:		5,7	8,6	36,6	246,2
Всего за день:		41,99	56,1	159,38	1319,19

Стоимость меню 210 руб.