



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

15.04.2026

В. В. Коротких

Категория: сад (3-7 лет)
Диета: без диеты

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

день 3



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

15.04.2026

В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа
Диета: без диеты

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

день 3

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

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/14	14,2	11,2	21,0	243,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,7	9,3	17,3	163,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/10	4,5	4,7	17,8	131,6
Итого за прием пищи:		21,4	25,2	56,1	538,5

II Завтрак

РЯЖЕНКА	100	3,8	3,1	5,3	67,8
Итого за прием пищи:		3,8	3,1	5,3	67,8

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	3,2	36,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/7/3	2,3	4,7	17,1	124,3
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50/1	12,8	12,9	4,8	187,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,7	4,8	34,8	205,9
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	4,4	0,6	27,9	134,4
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,1	0	10,9	43,79
Итого за прием пищи:		25,9	25,3	98,7	731,89

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6,2	4,7	40,4	228,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,2	4,7	50,1	267,1

Ужин

КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	200/5	5,9	9,4	20,9	191,8
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	50	3,9	0,3	25,6	120,9
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200/11	0,1	0	11,3	46,9
Итого за прием пищи:		9,9	9,7	57,8	359,6
Всего за день:		67,2	68,0	268,0	1964,89

Стоимость 210 р

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность ккал
--------------------	--------------	---------	--------	------------	------------------------------

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135	18,9	13,6	22,6	290,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,7	6,7	11,5	113,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,6	130,6
Итого за прием пищи:		25,1	25,0	51,7	534,2

II Завтрак

РЯЖЕНКА	100	3,3	2,8	4,6	59,4
Итого за прием пищи:		3,3	2,8	4,6	59,4

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	35	0,5	1,7	2,8	29,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, СО СМЕТАНОЙ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/7/2	1,6	2,5	13,0	82,7
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	7,6	7,5	4,9	118,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100/3	2,4	3,3	15	99,8
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
ЧАЙ С САХАРОМ	185/11	0,1	0	10,8	43,39
Итого за прием пищи:		14,2	15,3	59,2	434,89

Полдник

КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	6,1	4,3	36,4	207,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		6,1	4,3	46,1	245,9

Ужин

КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	200/5	6,1	9,9	22,5	204,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200/11	0,1	0	11,2	46,6
Итого за прием пищи:		9,9	10,2	58,0	365,7
Всего за день:		58,6	57,6	219,6	1640,09

Стоимость 210 р