



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
15.09.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

диета: без диеты					
день 1					
Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	22/1	0,6	1,1	1,3	17,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85/4	7,2	13,7	1,6	157,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2	6,6	13,0	118,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/10	4,2	4,4	17,1	124,8
Итого за прием пищи:		14,0	25,8	33,0	418,6
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ С/М	120/6	0,1	0,1	8,1	34,3
Итого за прием пищи:		0,1	0,1	8,1	34,3
Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	28	0,5	2,4	2,1	32,3
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/4/10	7,0	5,8	20,6	165,8
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ЦБ	60/3	8,0	8,7	3,0	122,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	165/5	4	5,0	25,5	162,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	41	2,8	0,4	17,8	85,5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		22,3	22,3	78,7	607,5
Полдник					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	40/13/5	4,9	7,2	13,8	140,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,1	0	9,9	39,9
Итого за прием пищи:		5,0	7,2	23,7	180,4
Ужин					
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	28	0,2	0	0,5	3,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160/5	3,3	5,4	22,7	152,9
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	23	1,8	0,1	11,9	56,3
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/12	0,1	0	12,3	51,4
Итого за прием пищи:		5,4	5,5	47,4	264,3
Всего за день:		46,8	60,9	190,9	1506,1

Стоимость меню 210 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
15.09.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диеты					
день 1					
Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	25	0,6	4,9	1,3	51,3
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95/4	8,2	16,4	1,6	186,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,9	4,9	12,5	102,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/10	3,9	3,7	17,7	120,9
Итого за прием пищи:		14,6	29,9	33,1	461,0
II Завтрак					
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ С/М	120/6	0,1	0	9,4	38,8
Итого за прием пищи:		0,1	0	9,4	38,8
Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	28	0,5	2,5	2,2	33,9
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	120/2	4,1	6,0	12,3	121,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ЦБ	65/3	7,1	9,3	5,5	134,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	3,8	4,5	24	151,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		18,1	22,7	70,7	561,1
Полдник					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	40/11/5	4,0	6,9	12,5	128,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9
Итого за прием пищи:		4,1	6,9	22,4	168,5
Ужин					
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	20	0,2	0	0,3	2,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,6	5,4	25,0	162,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с, 0,60кг	30	2,3	0,2	15,1	71
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180	0,1	0	10,2	42,7
Итого за прием пищи:		6,2	5,6	50,6	279,1
Всего за день:		43,1	66,1	188,2	1508,6

Стоимость меню 210 руб.