

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
16.03.2026

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3-5 лет)
Диета: без диеты

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

Завтрак

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	30	0,5	1,9	2,1	28,7
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7,2	13,7	1,6	158,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,5	9,2	15,9	156,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	3,7	18,1	121,2
Итого за прием пищи:		13,8	28,5	37,7	464,9

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	130	0,7	0,1	12,9	54,9
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	12,9	54,9

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	5,9	54,5
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,6	6,7	14,3	140,5
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	70	9,7	9,7	2,9	138,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/4	6,8	5,2	30,7	196,7
ХЛЕБ ржано-пшеничный	61	4,1	0,5	26,2	126
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,09	0	10,89	43,93
Итого за прием пищи:		26,19	25,1	90,89	700,53

Полдник

БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	6,6	9,5	16,5	179,7
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ С/М	200	0,2	0,1	14,3	59,1
Итого за прием пищи:		6,8	9,6	30,8	238,8

Ужин

ИКРА ОВОЩНАЯ	45	0,7	3,9	3,9	53,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,7	5,6	16,0	125,1
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	42	3,2	0,3	21,1	99,5
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ с/м	200	0,1	0	12,3	51,3
Итого за прием пищи:		6,7	9,8	53,3	329,2
Всего за день:		54,19	73,1	225,59	1788,33

Стоимость меню

210 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
16.03.2026

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диеты

день 1

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод г	энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	-----------	---------------------------

Завтрак

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	30	0,5	2	2,1	29,8
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	5,4	9,3	1,0	109,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,6	11,6	112,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	17,8	116,2
Итого за прием пищи:		11,0	21,3	32,5	368,4

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	124	0,6	0,1	12,7	53,9
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	12,7	53,9

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2	3,9	37,4
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	3,6	3,7	11,4	94,9
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60	8,7	9,3	2,9	130,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,1	4,2	23,5	152,7
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,09	0	10,59	42,53
Итого за прием пищи:		20,19	19,5	64,99	519,53

Полдник

БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	4,7	6,9	14,2	138,2
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ С/М	170	0,2	0,1	12,5	52,3
Итого за прием пищи:		4,9	7,0	26,7	190,5

Ужин

ИКРА ОВОЩНАЯ	30	0,5	2,8	2,6	37,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,4	5,1	15,0	115,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	35	2,7	0,2	17,6	82,9
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ с/м	200	0,1	0	12,3	51,7
Итого за прием пищи:		5,7	8,1	47,5	287,4
Всего за день:		42,39	56,0	184,39	1419,73

Стоимость меню 210 руб.