



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

18.11.2025 г.

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3-7 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	8,5	20,2	180,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,4	9,2	14,8	150,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,7	131,2
Итого за прием пищи:		12,4	22,4	52,7	462,2
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,5	45,7
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,5	45,7
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60/3	0,8	3,5	4,0	50,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200/13/4	2,7	5,8	15,6	128,7
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80/2	14,5	13,3	6,2	201,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130/4	4,8	4,0	30,3	176,0
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,7	0,5	23,7	114,1
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180/9	0,7	0	15,3	65,3
Итого за прием пищи:		27,2	27,1	95,1	736,8
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		3	3,9	39,5	205,5
Ужин					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60/3	1,0	3,0	5,5	52,9
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80/3	10,7	5,4	2,7	103,8
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	39	2,9	0,2	19,2	90,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		14,7	8,6	37,7	290,2
Всего за день:		57,7	62,4	234,5	1740,4

Стоимость 210 руб.

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

18.11.2025 г.

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая

Диета: без диет

Наименование блюда	масса порции	белк г	жиры г	углевод г	энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	155/5	5,5	9,1	19,7	183,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2	5,5	12,9	109,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,6	4,7	18,1	133,1
Итого за прием пищи:		12,1	19,3	50,7	425,6
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	8,6	41,4
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	8,6	41,4
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40/2	0,6	2,8	2,6	38,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150/3/9	1,9	3,8	11,3	88,2
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60/2	9,1	8,5	4,5	129,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100/3	3,7	2,7	23,5	133,2
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150/7	0,6	0	12,5	53,3
Итого за прием пищи:		17,9	18,1	67,1	503,0
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,4	137
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,1	175,7
Ужин					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40/2	0,7	1,5	3,6	30,2
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/3	8,2	4,7	2,3	84,9
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	46	3,4	0,3	22,2	105,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180/9	0,1	0	8,8	37,0
Итого за прием пищи:		12,4	6,5	36,9	257,2
Всего за день:		45,3	47,5	197,4	1402,9

Стоимость 210 руб.