



МБОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

19.05.2026 г.

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3-4 лет)

Диета: без диет



МБОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

19.05.2026 г.

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая

Диета: без диет

день

Наименование блюда	Масса порции	белк и г	Жиры г	углевод г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	----------	--------	-----------	---------------------------

Завтрак					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,0	10,2	22,5	210,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,2	9,1	13,7	145,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	4,7	4,9	20,9	148,0
Итого за прием пищи:		13,9	24,2	57,1	503,1
II Завтрак					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	6,2	9,1	116,4
Итого за прием пищи:		5,6	6,2	9,1	116,4
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60/3	1,0	3,6	4,3	53,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	9,8	15,6	162,8
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80/2	11,3	13,8	6,2	193,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130/4	4,8	4,1	29,3	174,0
ХЛЕБ ржано-пшеничный	46	3,1	0,4	19,8	95,4
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,08	0	12,76	51,28
Итого за прием пищи:		22,88	31,7	87,96	730,58
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	1,1	3,0	5,7	54,5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80/3	9,2	7,4	2,8	115,7
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	41	3,1	0,3	20,2	95,1
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	200/10	0,2	0,1	11,1	46,9
Итого за прием пищи:		13,6	10,8	39,8	312,2
Всего за день:		58,98	76,8	233,46	1867,78

Стоимость 210 руб.

Наименование блюда	масса порции	бел ки г	жиры г	углев оды г	энергет ическая ценность г
--------------------	--------------	----------	--------	-------------	----------------------------

Завтрак					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	155/5	7,0	10,3	22,4	210,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	1,9	5,1	12,7	104,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	4,7	4,9	20,8	147,9
Итого за прием пищи:		13,6	20,3	55,9	463,2
II Завтрак					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	5,6	8,2	104,8
Итого за прием пищи:		5	5,6	8,2	104,8
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40/2	0,6	2,5	2,7	36,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150/3/9	2,0	8,3	11,6	130,8
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60/2	11,1	12,3	4,7	173,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100/3	3,7	3,0	22,7	133,4
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,08	0	12,86	51,88
Итого за прием пищи:		19,48	26,4	67,26	586,58
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,7	138,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,4	177,0
Ужин					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40/2	0,7	2,1	3,6	36,3
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/2	7,9	3,7	1,9	73,8
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,4	0,3	22	104
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	180/9	0,1	0,1	9,6	40,7
Итого за прием пищи:		12,1	6,2	37,1	254,8
Всего за день:		52,68	61,7	202,86	1586,38

Стоимость 210 руб.