

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
20.04.2026

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

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

день 6

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,5	10,0	32,3	247,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,4	9,2	14,8	150,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	4,8	5,0	17,8	135,2
Итого за прием пищи:		13,7	24,2	64,9	533,3
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,7	0,1	13,4	56,8
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	13,4	56,8
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	35/2	0,3	1,9	1,0	23,5
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/2/11	2,7	6,9	12,4	126,9
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	8,7	8,6	3,2	125,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,4	5,8	21,7	151,5
ХЛЕБ ржано-пшеничный	56	3,7	0,5	23,9	114,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/13	0	0	12,6	50,4
Итого за прием пищи:		18,8	23,7	74,8	592,8
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	45/10/7	5,7	10,2	15,2	176,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,09	0	10,89	43,73
Итого за прием пищи:		5,79	10,2	26,09	220,33
Ужин					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,8	3,3	51,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	3,3	4,5	21	137,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	23	1,8	0,1	11,9	56,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,4	44,0
Итого за прием пищи:		6,0	8,4	46,6	288,8
Всего за день:		44,99	66,6	225,79	1692,03

Стоимость 210руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
20.04.2026

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая
Диета: без диет

день

Наименование блюда	масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	------------	---------------------------

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,4	7,6	23,9	181,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,5	11,6	112,2
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,5	3,7	14,9	107,6
Итого за прием пищи:		9,7	17,8	50,4	401,5
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	110	0,6	0,1	10,8	45,9
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	10,8	45,9
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,3	1,7	0,8	20,6
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	100/4/4	1,4	4,4	6,5	73,3
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	8,7	8,5	3,4	125,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100/4	2,0	3,6	14,5	99,4
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/13	0	0	12,5	50,1
Итого за прием пищи:		14,4	18,5	50,4	429,6
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	40	4,1	6,8	13,3	131,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,09	0	11,09	44,43
Итого за прием пищи:		4,19	6,8	24,39	175,53
Ужин					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25	0,5	2,2	1,9	29,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/4	2,8	3,6	18,1	116,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,5	0,3	22,7	107,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180/9	0,1	0	9,0	38,0
Итого за прием пищи:		6,9	6,1	51,7	291,9
Всего за день:		35,79	49,3	187,69	1344,43

Стоимость 210 руб