



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

21.10.2025 г.

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (с 07 лет)

Диета: без ди. день 7

Наименование блюда	Масса порции	белк и г	Жиры г	углево ды г	Энергет ическая ценност ь г
--------------------	--------------	----------	--------	-------------	-----------------------------

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,5	8,5	20,2	180,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,3	9,2	14,6	149,5
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,1	0	10,89	43,84
Итого за прием пищи:		7,9	17,7	45,69	373,74

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	4	4,4	6,4	81,5
Итого за прием пищи:		4	4,4	6,4	81,5

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60/3	0,8	3,5	3,9	51,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200/13/4	2,6	5,7	15,6	126,2
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80/2	14,3	13,1	6,2	199,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130/4	4,8	4,0	30,2	175,7
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,7	0,5	24	115,4
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180/9	0,7	0	15,4	65,3
Итого за прием пищи:		26,9	26,8	95,3	733,5

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,6	137,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,3	176,4

Ужин

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60/3	0,9	3,0	5,4	52,6
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80/3	10,5	5,4	2,7	102,9
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,4	0,3	22,1	104,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		14,9	8,7	40,5	302,9
Всего за день:		56,2	60,8	222,19	1668,04

Стоимость 210 руб.



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

21.10.2025г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: переезд

Диета: без диет

день

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

Зав тра

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	155/5	5,6	9,0	19,7	182,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2	5,4	12,8	107,8
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,1	0	10,99	44,14
Итого за прием пищи:		7,7	14,4	43,49	334,44

II Завтрак

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40/2	0,6	2,1	2,7	32,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150/3/9	2,1	4,8	11,9	102,1
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60/2	9,0	8,9	4,7	135,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100/3	3,7	3,0	23,6	137,1
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150/7	0,6	0	13,1	55,1
Итого за прием пищи:		18,0	19,1	68,7	523,3

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,3	24,8	139
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,3	34,5	177,7

Ужин

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40/2	0,7	2,2	3,6	37,0
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/2	9,0	3,8	2,0	78,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	46	3,4	0,3	22,2	104,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180/9	0,1	0	9,1	38,3
Итого за прием пищи:		13,2	6,3	36,9	258,3
Всего за день:		44,5	46,5	188,5	1357,74

Стоимость 210 руб.