



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

22.12.2025

г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад 3-7 лет

Диета: без диеты

день 9

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

22.12.2025

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая

младшая группа

Диета: без диеты

день 9



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

Завтрак

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30	0,6	1,9	2,2	29,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7,1	13,6	1,6	156,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,7	9,3	17,0	162,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	3,7	18,2	122,1
Итого за прием пищи:		14,0	28,5	39,0	470,3

II Завтрак

ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,8	47

Обед

ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	0,2	0	0,7	3,8
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,8	6,9	14,4	142,8
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	70	7,6	7,8	2,9	112,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/4	6,8	5,2	30,7	197,0
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,7	0,5	23,9	115,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0	10,92	43,84
Итого за прием пищи:		23,21	20,4	83,52	614,84

Полдник

БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	6,2	8,9	16,5	171,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	10,7	42,5
Итого за прием пищи:		6,2	8,9	27,2	214,4

Ужин

ИКРА ОВОЩНАЯ	45	0,7	3,8	3,9	52,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,7	5,6	16,0	125,2
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	50	2,9	0,2	19	89,7
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ с/м	200	0,1	0	12,2	51,2
Итого за прием пищи:		6,4	9,6	51,1	318,8
Всего за день:		50,21	67,8	210,62	1665,34

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

Завтрак

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30	0,5	2,2	2,1	31,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	5,4	9,6	1,1	113,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,4	11,7	111,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	18,1	117,3
Итого за прием пищи:		11,0	21,6	33,0	373,2

II Завтрак

ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	47,1
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	9,8	47,1

Обед

ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	38	0	0	0,2	0,9
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	3,7	4,7	11,6	107,2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60	9,4	10,0	2,8	140,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,2	3,8	23,7	149,8
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,11	0	10,62	43,04
Итого за прием пищи:		20,41	18,8	61,62	502,34

Полдник

БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	4,7	7,3	14,8	143,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	10,4	41,7
Итого за прием пищи:		4,7	7,3	25,2	184,7

Ужин

ИКРА ОВОЩНАЯ	30	0,5	3	2,7	39,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,4	5,4	15,0	118,1
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	35	2,7	0,2	17,8	83,8
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ с/м	200	0,1	0	12,5	52,4
Итого за прием пищи:		5,7	8,6	48,0	294,1
Всего за день:		42,21	56,7	177,62	1401,44