



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
23.03.2026

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (с 3 до 7 лет)
Диета: без диет



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
23.03.2026

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая
Диета: без диет

ден

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

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,5	10,1	32,4	247,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,2	9,1	13,9	146,1
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	4,7	5,0	17,7	134,9
Итого за прием пищи:		13,4	24,2	64,0	528,5

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	140	0,7	0,1	14,6	62,4
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	14,6	62,4

Обед

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	35/2	0,3	1,9	0,9	23,3
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/2/11	2,7	6,9	12,3	125,4
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	7,7	7,7	3,2	114,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,4	5,7	21,7	151,5
ХЛЕБ ржано-пшеничный	40	2,7	0,4	17,1	82,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/13	0	0	12,6	50,3
Итого за прием пищи:		16,8	22,6	67,8	546,7

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	45/10/7	5,5	10,1	15,2	173,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,09	0	10,78	43,58
Итого за прием пищи:		5,59	10,1	25,98	217,38

Ужин

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	35	0,6	3	2,6	39,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	3,3	4,5	21	137,5
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	20	1,5	0,1	9,9	46,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,4	44,0
Итого за прием пищи:		5,5	7,6	43,9	267,9
Всего за день:		41,99	64,6	216,28	1622,88

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	------------	---------------------------

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,4	7,5	24,4	183,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,3	11,7	111,2
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,5	3,6	14,9	107,2
Итого за прием пищи:		9,7	17,4	51,0	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	1,6	0,9	19,1
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	100/4/4	1,5	4,6	6,5	74,8
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР	60/2	7,2	7,3	3,3	109,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100/4	2,0	3,7	14,5	100,5
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/13	0	0	12,7	50,9
Итого за прием пищи:		13,0	17,5	50,6	415,7

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, С МАСЛОМ	40	4	6,2	13,5	126,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,09	0	10,88	43,88
Итого за прием пищи:		4,09	6,2	24,38	170,28

Ужин

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25	0,5	2,2	1,9	29,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/4	2,8	3,7	18	116,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,5	0,3	22,7	107,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180/9	0,1	0	9,1	38,4
Итого за прием пищи:		6,9	6,2	51,7	292,2
Всего за день:		34,29	47,4	188,48	1325,58

Стоимость 210руб

Стоимость 210 руб