



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
24.03.2026

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

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

день 6

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

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,5	8,5	20,2	180,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,4	9,2	15,2	152,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	4,2	4,4	19,0	133,0
Итого за прием пищи:		12,1	22,1	54,4	466,2

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	4,0	51,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,5	5,3	15,5	120,6
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80/2	12,1	11,2	6,2	173,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130/4	4,9	4,2	29,3	174,1
ХЛЕБ ржано-пшеничный	58	3,9	0,5	25	120,1
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180/9	0,7	0	15,5	65,4
Итого за прием пищи:		24,9	24,7	95,5	704,5

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26	146
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,6	3,4	35,7	184,7

Ужин

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60/3	0,9	3,0	5,4	52,3
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80/3	9,1	5,3	2,7	96,0
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	31	2,3	0,2	15,1	71,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		12,4	8,5	33,5	262,6
Всего за день:		56,0	63,1	225,5	1699,5

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самары
24.03.2026

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 "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	155/5	5,5	8,5	19,7	178,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	1,9	4,9	12,5	102,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	4,2	4,4	19,2	133,7
Итого за прием пищи:		11,6	17,8	51,4	414,0

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	2,7	31,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150/3/9	2,0	3,8	11,7	90,4
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60/2	9,1	9,0	4,9	135,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100/3	3,7	2,8	22,8	131,6
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150/7	0,6	0	13,2	56,1
Итого за прием пищи:		18,0	17,9	68,0	506,9

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,4	137
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,1	175,7

Ужин

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40/2	0,7	2,1	3,6	36,3
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/2	6,8	3,8	1,9	68,5
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,3	0,3	21,9	103,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180/9	0,1	0	9,5	39,8
Итого за прием пищи:		10,9	6,2	36,9	248,0
Всего за день:		46,1	48,5	195,4	1408,6

Стоимость 210руб

Стоимость 210 руб