



Наименование блюда	Масса порции	белк и г	Жиры г	углевод г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	----------	--------	-----------	---------------------------

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,5	8,6	20,2	181,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,8	9,3	17,3	164,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	4,2	4,4	19,2	133,7
Итого за прием пищи:		12,5	22,3	56,7	478,7

II Завтрак

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

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	5,9	15,6	130,5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80/2	15,3	14,0	6,2	211,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130/4	4,8	4,1	29,3	173,9
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	4,4	0,6	28	134,8
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180/9	0,7	0	15,4	65,3
Итого за прием пищи:		27,9	24,6	94,5	715,9

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	34	2,6	3,3	25,3	142
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,6	3,3	35,0	180,7

Ужин

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60/3	1,0	3,0	5,5	53,3
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80/3	10,4	5,4	2,7	103,0
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	48	3,6	0,3	23,8	111,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/10	0,1	0	10,3	43,0
Итого за прием пищи:		15,1	8,7	42,3	311,2
Всего за день:		62,1	63,3	234,9	1768,0

Стоимость 210 руб.

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

27.01.2026г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

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

Завтрак

КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	155/5	5,5	8,9	19,9	182,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2	5,3	12,8	106,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	4,2	4,4	18,8	131,9
Итого за прием пищи:		11,7	18,6	51,5	421,1

II Завтрак

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

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150/3/9	2,0	3,5	11,6	87,8
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60/2	9,0	8,7	4,8	132,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100/3	3,7	2,6	22,3	128,4
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150/7	0,6	0	12,5	52,6
Итого за прием пищи:		17,3	15,1	63,9	462,4

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,2	24,3	136,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,5	3,2	34,0	175,2

Ужин

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40/2	0,7	1,8	3,6	33,6
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60/3	7,9	4,2	2,2	79,9
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,4	0,3	22,1	104,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180/9	0,1	0	9,3	39,1
Итого за прием пищи:		12,1	6,3	37,2	257,0
Всего за день:		46,7	46,6	191,6	1379,7

Стоимость 210 руб.