

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара  
27.10.2025

Утверждаю

Заведующий  
В. В. Коротких

Категория: сад (3-до 7 лет)  
Диета: без диеты

| Наименование блюда                           | Масса порции | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность г |
|----------------------------------------------|--------------|---------|--------|------------|---------------------------|
| Завтрак                                      |              |         |        |            |                           |
| САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА                   | 30           | 0,5     | 1,9    | 2,0        | 27,8                      |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                            | 85           | 7,2     | 13,7   | 1,6        | 158,7                     |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                          | 30/7         | 1,8     | 6,4    | 12,0       | 113,5                     |
| НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М                 | 200          | 0,1     | 0      | 10,2       | 42,7                      |
| Итого за прием пищи:                         |              | 9,6     | 22,0   | 25,8       | 342,7                     |
| II Завтрак                                   |              |         |        |            |                           |
| ЯБЛОКИ                                       | 81           | 0,3     | 0,3    | 8          | 38,4                      |
| Итого за прием пищи:                         |              | 0,3     | 0,3    | 8          | 38,4                      |
| Обед                                         |              |         |        |            |                           |
| ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ                                | 15           | 0,1     | 0      | 0,4        | 2,3                       |
| СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/10       | 4,7     | 6,5    | 14,3       | 136,7                     |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР                  | 70/2         | 9,5     | 9,5    | 2,9        | 136,1                     |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                   | 130/4        | 6,8     | 5,2    | 30,7       | 196,4                     |
| ХЛЕБ ржано-пшеничный                         | 44           | 3       | 0,4    | 19         | 91,2                      |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200/11       | 0,08    | 0      | 10,86      | 43,46                     |
| Итого за прием пищи:                         |              | 24,18   | 21,6   | 78,16      | 606,16                    |
| Полдник                                      |              |         |        |            |                           |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ                    | 60           | 6,1     | 8,8    | 16,5       | 170,4                     |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                        | 180          | 0       | 0      | 10,7       | 42,5                      |
| Итого за прием пищи:                         |              | 6,1     | 8,8    | 27,2       | 212,9                     |
| Ужин                                         |              |         |        |            |                           |
| ИКРА ОВОЩНАЯ                                 | 45/4         | 0,7     | 3,9    | 3,9        | 53,4                      |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                            | 180/5        | 2,7     | 5,5    | 16,0       | 124,7                     |
| ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с                         | 32           | 2,5     | 0,2    | 16,4       | 77,3                      |
| Итого за прием пищи:                         |              | 5,9     | 9,6    | 36,3       | 255,4                     |
| Всего за день:                               |              | 46,08   | 62,3   | 175,46     | 1455,56                   |

Стоимость меню 210 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.  
27.10.2025

Утверждаю

Заведующий  
В. В. Коротких

Диета: без диеты

день 1

| Наименование блюда                           | масса порции | белки г | жиры г | углевод ы г | энергети ческая ценност ь г |
|----------------------------------------------|--------------|---------|--------|-------------|-----------------------------|
| Завтрак                                      |              |         |        |             |                             |
| САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА                   | 30           | 0,5     | 1,6    | 2,1         | 25,6                        |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                            | 65           | 5,4     | 9,2    | 1,0         | 109,3                       |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                          | 30/7         | 1,8     | 6,2    | 11,8        | 110,3                       |
| НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М                 | 200          | 0,1     | 0      | 10,2        | 42,7                        |
| Итого за прием пищи:                         |              | 7,8     | 17,0   | 25,1        | 287,9                       |
| II Завтрак                                   |              |         |        |             |                             |
| ЯБЛОКИ                                       | 82           | 0,3     | 0,3    | 8           | 38,6                        |
| Итого за прием пищи:                         |              | 0,3     | 0,3    | 8           | 38,6                        |
| Обед                                         |              |         |        |             |                             |
| ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ                                | 15           | 0,1     | 0      | 0,4         | 2,3                         |
| СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150          | 3,7     | 4,3    | 11,7        | 101,9                       |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА КУР                  | 60           | 8,3     | 9,2    | 3,1         | 128,7                       |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                   | 100/3        | 5,2     | 4,0    | 23,8        | 152,1                       |
| ХЛЕБ ржано-пшеничный                         | 30           | 2       | 0,3    | 12,7        | 61,2                        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 185          | 0,08    | 0      | 10,66       | 42,86                       |
| Итого за прием пищи:                         |              | 19,38   | 17,8   | 62,36       | 489,06                      |
| Полдник                                      |              |         |        |             |                             |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ                    | 50           | 4,7     | 6,8    | 14,3        | 137,4                       |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                        | 180/11       | 0       | 0      | 10,5        | 41,9                        |
| Итого за прием пищи:                         |              | 4,7     | 6,8    | 24,8        | 179,3                       |
| Ужин                                         |              |         |        |             |                             |
| ИКРА ОВОЩНАЯ                                 | 30/4         | 0,4     | 2,4    | 2,7         | 34,4                        |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                            | 150/5        | 2,4     | 5,1    | 15,0        | 115,3                       |
| ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с                         | 35           | 2,7     | 0,2    | 17,6        | 82,9                        |
| Итого за прием пищи:                         |              | 5,5     | 7,7    | 35,3        | 232,6                       |
| Всего за день:                               |              | 37,68   | 49,6   | 155,56      | 1227,46                     |

Стоимость меню 210 руб.