



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

30.01.2026

МБДОУ
"Детский сад
№ 253"
г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Диета: без диет

день 9

Наименование блюда	Масса порции	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	--------	------------	---------------------------

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/3/3	10,9	8,4	25,5	221,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/10	2,1	8,3	13,7	138,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	3,9	4,0	16,3	118,2
Итого за прием пищи:		16,9	20,7	55,5	477,6

II Завтрак

КЕФИР С САХАРОМ	100	3,1	2,7	10,3	80,7
Итого за прием пищи:		3,1	2,7	10,3	80,7

Обед

ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,3	0	0,5	4,1
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/2/13	2,7	6,6	15,0	135,3
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60	10,3	11,6	9,4	183,0
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/6	3,5	5,3	20,7	143,9
ХЛЕБ ржано-пшеничный	45	3	0,4	19,1	91,9
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	9,9	41,4
Итого за прием пищи:		19,9	23,9	74,6	599,6

Полдник

ПРЯНИКИ	36	2,2	1,7	27,5	134,3
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/15	0,1	0	15,2	62,7
Итого за прием пищи:		2,3	1,7	42,7	197,0

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	200/6	9,4	10,4	34,5	270,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,2	0,3	21	99,4
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,1	0	10,9	44,02
Итого за прием пищи:		12,7	10,7	66,4	414,02
Всего за день:		54,9	59,7	249,5	1768,92

Стоимость 210 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

Самара

30.01.2026

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая младшая группа

Диета: без диет

день 9

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

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/3/3	9,8	7,9	25,6	212,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,2	6,6	14,7	127,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	4,0	4,0	16,0	118,0
Итого за прием пищи:		16,0	18,5	56,3	457,5

II Завтрак

КЕФИР С САХАРОМ	100	2,8	2,4	9,9	75,1
Итого за прием пищи:		2,8	2,4	9,9	75,1

Обед

ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/4/6	2,2	5,0	11,3	102,8
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60	8,1	10,0	9,6	162,2
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3,4	4,7	20,1	136,3
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200/10	0,1	0	9,9	41,4
Итого за прием пищи:		16,0	20,0	64,0	507,2

Полдник

ПРЯНИКИ	36	2,2	1,7	27,7	135,1
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/15	0,1	0	15,5	63,9
Итого за прием пищи:		2,3	1,7	43,2	199,0

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	155/5	6,6	7,7	25,7	199,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	40	3	0,2	19,5	91,9
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,1	0	10,6	42,92
Итого за прием пищи:		9,7	7,9	55,8	334,42
Всего за день:		46,8	50,5	229,2	1573,22

Стоимость 210 руб