

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

11.08.2026

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.

11.08.2026

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: без диеты

день 1

Наименование блюда

Масса порции

белки г

жиры г

углеводы г

Энергетическая ценность г

Наименование блюда

масса порции

белки г

жиры г

углеводы г

энергетическая ценность г

Завтрак

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,6	9,1	27,6	220,2	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	6	8,9	22,8	195,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	4,9	7,7	31,9	217,1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	3,9	7,7	25,2	185,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	5,0	16,8	131,4	КАКАО С МОЛОКОМ	180/9	4,2	4,3	14,4	114,4
Итого за прием пищи:		16,3	21,8	76,3	568,7	Итого за прием пищи:		14,1	20,9	62,4	495,8
II Завтрак						II Завтрак					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87,3	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	110	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		4,3	4,7	6,9	87,3	Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64
Обед						Обед					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,1	2,4	2,7	36,8	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,9	1,3	2,9	26,7
ЩИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,3	6,4	10,4	118,0	ЩИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	130	1,6	3,4	7,6	69,6
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	29,7	28,5	9,6	411,7	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	15,8	16,0	9,6	245,0
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3	3,47	21,25	127,82	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3	3,47	21,25	127,82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	6,9	0,9	44,5	213,9	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180/9	0,2	0	9,1	37,1	ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,17	0	10,07	40,88
Итого за прием пищи:		43,2	41,67	97,55	945,32	Итого за прием пищи:		25,47	24,67	76,82	632,40
Полдник						Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,3	25,7	142,9	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122,1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,7	42,5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		2,6	3,3	36,4	185,4	Итого за прием пищи:		2,2	2,8	31,6	160,8
Ужин						Ужин					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	18,0	5,5	13,5	175,2	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	18,0	5,3	13,6	173,8
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	2	3,1	16,6	103,1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	90	1,7	2,4	14,3	85,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с 0,60 кг	50	9	0,7	59	278,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с 0,60кг	55	4,2	0,3	27,6	130,3
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	12,1	50,9	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	180	0,1	0	8,9	37,6
Итого за прием пищи:		29,1	9,3	101,2	607,6	Итого за прием пищи:		24,0	8,0	64,4	427,0
Всего за день:		95,5	80,77	318,35	2394,32	Всего за день:		68,87	59,77	240,22	1780,00

Стоимость меню 210 руб

Стоимость меню 210 руб.