



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

С=RU, O="МБДОУ ""Детский сад № 253"" г.о. Самара",

Заведующий  
В. В. Коротких

В. В. Коротких

E=doo253@samara.edu.ru

00eff9c4d45b62e0f8

2026-10-26 14:14:27

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

27.10.2026

Заведующий

В. В. Коротких

Категория: первая

Диета: без диет



| Наименование блюда | Масса порции | белк и г | жиры г | углевод г | энергетическая ценность г |
|--------------------|--------------|----------|--------|-----------|---------------------------|
|--------------------|--------------|----------|--------|-----------|---------------------------|

| 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  | 20,3  | 181,0  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                                                        | 40/10  | 2,4  | 9,2  | 14,8  | 150,8  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                 | 200/12 | 4,2  | 4,4  | 19,3  | 133,9  |
| Итого за прием пищи:                                                       |        | 12,1 | 22,2 | 54,4  | 465,7  |
| II Завтрак                                                                 |        |      |      |       |        |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                           | 100    | 4    | 4,4  | 6,4   | 81,5   |
| Итого за прием пищи:                                                       |        | 4    | 4,4  | 6,4   | 81,5   |
| Обед                                                                       |        |      |      |       |        |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ                                        | 60/3   | 0,9  | 3,5  | 4,0   | 51,2   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ | 200    | 2,7  | 6,0  | 15,7  | 131,0  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ                                               | 80/2   | 12,0 | 11,2 | 6,2   | 173,1  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                                | 130/4  | 4,9  | 4,1  | 29,4  | 173,9  |
| ХЛЕБ ржано-пшеничный                                                       | 50     | 3,7  | 0,5  | 23,8  | 114,5  |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ                                                          | 180/9  | 0,7  | 0    | 15,4  | 65,8   |
| Итого за прием пищи:                                                       |        | 24,9 | 25,3 | 94,5  | 709,5  |
| Полдник                                                                    |        |      |      |       |        |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                                    | 40     | 3    | 3,9  | 29,8  | 166,8  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                                | 200/10 | 0    | 0    | 9,7   | 38,7   |
| Итого за прием пищи:                                                       |        | 3    | 3,9  | 39,5  | 205,5  |
| Ужин                                                                       |        |      |      |       |        |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                                      | 60/3   | 1,0  | 3,1  | 5,5   | 53,9   |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                                                  | 80/3   | 8,5  | 5,3  | 2,7   | 94,5   |
| ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с                                                       | 46     | 3,4  | 0,3  | 22,5  | 106,3  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М                                                | 200/10 | 0,1  | 0    | 10,3  | 43,0   |
| Итого за прием пищи:                                                       |        | 13,0 | 8,7  | 41,0  | 297,7  |
| Всего за день:                                                             |        | 57,0 | 64,5 | 235,8 | 1759,9 |

Стоимость 210 руб.

|                                                                            |         |      |      |       |        |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|------|------|-------|--------|
| Завтрак                                                                    |         |      |      |       |        |
| КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ                                          | 155/5   | 5,5  | 8,5  | 19,3  | 176,2  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                                                        | 30/5    | 1,9  | 4,9  | 12,5  | 102,2  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                 | 200/12  | 4,3  | 4,4  | 19,8  | 136,1  |
| Итого за прием пищи:                                                       |         | 11,7 | 17,8 | 51,6  | 414,5  |
| 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 СОЛЕНЫМИ                                        | 40/2    | 0,6  | 2,4  | 2,7   | 35,3   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ | 150/3/9 | 2,2  | 4,3  | 11,8  | 98,3   |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ                                               | 60/2    | 9,1  | 9,3  | 4,6   | 137,1  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                                | 100/3   | 3,7  | 3,5  | 22,4  | 136,3  |
| ХЛЕБ ржано-пшеничный                                                       | 30      | 2    | 0,3  | 12,7  | 61,2   |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ                                                          | 150/7   | 0,6  | 0    | 12,9  | 54,4   |
| Итого за прием пищи:                                                       |         | 18,2 | 19,8 | 67,1  | 522,6  |
| Полдник                                                                    |         |      |      |       |        |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                                    | 32      | 2,4  | 3,2  | 24,2  | 135,5  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                                | 180/10  | 0    | 0    | 9,7   | 38,7   |
| Итого за прием пищи:                                                       |         | 2,4  | 3,2  | 33,9  | 174,2  |
| Ужин                                                                       |         |      |      |       |        |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                                      | 40/2    | 0,7  | 2,5  | 3,6   | 39,5   |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                                                  | 60/2    | 6,2  | 4,0  | 2,0   | 70,3   |
| ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с                                                       | 45      | 3,3  | 0,3  | 21,9  | 103,4  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М                                                | 180/9   | 0,1  | 0    | 8,9   | 37,9   |
| Итого за прием пищи:                                                       |         | 10,3 | 6,8  | 36,4  | 251,1  |
| Всего за день:                                                             |         | 45,7 | 51,0 | 194,0 | 1426,4 |

Стоимость 210 руб.