



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
03.03.2026
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
03.03.2026



Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет						Диета: без диет					
Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углевод г	Энергетическая ценность г	Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод г	энергетическая ценность г
Завтрак						Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200/5	6,7	9,1	27,7	219,5	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	150/4	6	9,2	22,7	197,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,2	8,2	14,2	140,2	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,5	11,6	112,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	4,7	5,0	16,8	131,1	КАКАО С МОЛОКОМ	180/9	4,0	4,2	14,4	112,2
Итого за прием пищи:		13,6	22,3	58,7	490,8	Итого за прием пищи:		11,8	19,9	48,7	421,8
II Завтрак						II Завтрак					
ЯБЛОКИ	93	0,3	0,3	8	38,6	ЯБЛОКИ	90	0,3	0,3	7,8	37,2
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	8	38,6	Итого за прием пищи:		0,3	0,3	7,8	37,2
Обед						Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	38	0,7	3,2	2,8	43,1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25	0,5	2,2	1,9	29,9
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/2	1,8	6,6	13,0	121,3	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100/8	1,1	3,4	6,2	61,2
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/4	13,3	14,4	9,5	218,5	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/4	9,9	10,9	8,0	170,2
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3,8	4,5	27,3	164,3	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/3	3	3,47	21,25	127,82
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,6	0,5	23,2	111,6	ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		23,2	29,2	85,5	697,5	Итого за прием пищи:		16,5	20,27	59,75	489,02
Полдник						Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200/10	0,5	0,2	16,8	80,1	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,9	80,8
Итого за прием пищи:		2,8	3,1	39,1	205,2	Итого за прием пищи:		2,8	3,1	39,2	205,9
Ужин						Ужин					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100/4	1,9	4,9	13,5	106,8	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	70/4	1,5	3,7	9,7	78,3
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80/5	7,2	5,4	11,7	124,2	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60/3	6,5	3,3	9,7	94,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	39	3	0,2	19,7	93,2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,5	0,3	22,7	107,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,09	0	11,78	47,7	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,09	0	11,48	46,6
Итого за прием пищи:		12,19	10,5	56,68	371,9	Итого за прием пищи:		11,59	7,3	53,58	326,8
Всего за день:		52,09	65,4	247,98	1804,0	Всего за день:		42,99	50,87	209,03	1480,72

Стоимость меню 210 руб

Стоимость меню 210 руб.