



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

09.12.2025

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
09.12.2025

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких



Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергети ческая ценность ь г
--------------------	--------------	---------	--------	------------	------------------------------	--------------------	--------------	---------	--------	-------------	------------------------------

Завтрак

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200/5	6,7	9,2	27,7	220,0	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	150/4	5,9	8,9	22,4	194,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,8	9,4	17,7	165,6	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,5	11,6	112,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	4,9	5,0	16,8	132,4	КАКАО С МОЛОКОМ	180/9	4,1	4,2	14,6	113,7
Итого за прием пищи:		14,4	23,6	62,2	518,0	Итого за прием пищи:		11,8	19,6	48,6	419,8
II Завтрак						II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,6	0,1	12,3	52,3	СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0,6	0,1	10,8	45,9
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	12,3	52,3	Итого за прием пищи:		0,6	0,1	10,8	45,9
Обед						Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	35	0,7	3,1	2,7	41,2	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	36,2
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/2	1,9	6,8	13,0	124,5	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100/8	1,1	5,0	6,8	79,4
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/4	17,8	18,3	9,5	271,5	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/4	9,7	11,4	8,3	173,8
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3,8	4,5	27,3	164,2	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/3	3	3,47	21,25	127,82
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	4,4	0,6	27,9	134,3	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:		28,6	33,3	90,1	774,4	Итого за прием пищи:		16,4	22,87	61,05	517,12
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	80,2	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,7	80,0
Итого за прием пищи:		2,8	3,1	39,1	205,3	Итого за прием пищи:		2,8	3,1	39,0	205,1
Ужин						Ужин					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100/4	1,9	4,9	13,6	106,7	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	70/4	1,5	3,2	9,7	73,6
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80/5	10,1	5,6	11,7	137,4	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60/3	7,3	3,5	9,7	98,9
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	4	0,3	26,4	124,7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,11	0	11,83	47,95	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,11	0	11,83	47,85
Итого за прием пищи:		16,11	10,8	63,53	416,75	Итого за прием пищи:		12,31	7,0	53,83	326,95
Всего за день:		62,51	70,9	267,23	1966,75	Всего за день:		43,91	52,67	213,28	1514,87

Стоимость меню 210 руб

Стоимость меню 210 руб.