



МБОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
11.11.2025 № 253
Заведующий
В. В. Коротких

Категория: сад (3-7 лет)
Диета: без диет

день 1



МБОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
11.11.2025 № 253
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет

день 1

Наименование блюда	Масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г	Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергети ческая ценность 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	6	9,2	22,9	198,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,5	9,2	15,8	156,0	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,7	11,8	115,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	4,8	5,0	16,8	132,4	КАКАО С МОЛОКОМ	180/9	4,1	4,2	14,9	115,0
Итого за прием пищи:		14,0	23,4	60,3	508,4	Итого за прием пищи:		11,9	20,1	49,6	429,0
II Завтрак						II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,6	0,1	12,2	52	СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0,6	0,1	10,8	45,9
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	12,2	52	Итого за прием пищи:		0,6	0,1	10,8	45,9
Обед						Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,6	2,3	35,1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,6	2,3	35,4
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/2	1,9	6,9	13,1	126,1	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100/8	1,1	3,9	6,4	65,3
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/4	17,0	17,7	9,5	263,1	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/4	10,1	10,8	8,3	170,6
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3,8	4,5	27,3	164,1	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/3	3	3,47	21,25	127,82
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	4,1	0,5	26	125,1	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:		27,4	32,2	87,9	752,2	Итого за прием пищи:		16,8	21,07	60,65	499,02
Полдник						Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,5	3,2	24,6	137,9	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	16,9	80,9
Итого за прием пищи:		3,0	3,4	41,4	218,1	Итого за прием пищи:		2,8	3,1	39,2	206,0
Ужин						Ужин					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100/4	1,8	5,0	13,3	105,6	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	70/4	1,3	3,5	9,5	75,1
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80/5	9,9	5,6	11,8	136,8	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60/3	7,3	3,8	10,0	102,9
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,4	0,3	22,2	104,8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,5	0,3	22,7	107,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,11	0	11,82	47,84	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,11	0	11,82	47,84
Итого за прием пищи:		15,21	10,9	59,12	395,04	Итого за прием пищи:		12,21	7,6	54,02	333,24
Всего за день:		60,21	70,0	260,9 2	1925,74	Всего за день:		44,31	51,97	214,27	1513,16

Стоимость меню 210 руб

Стоимость меню 210 руб.