



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
12.05.2026

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.
12.05.2026

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких



день 1						Диета: без диет						день 1					
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	Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод г	энергетическая ценность г
Завтрак						Завтрак						Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200/5	6,7	9,1	27,7	219,2	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	150/4	6	9,2	22,9	198,8	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	150/4	6	9,2	22,9	198,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,3	9,2	14,5	149,4	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,7	11,8	115,2	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,7	11,8	115,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	4,7	5,0	16,8	131,1	КАКАО С МОЛОКОМ	180/9	4,1	4,2	14,9	115,0	КАКАО С МОЛОКОМ	180/9	4,1	4,2	14,9	115,0
Итого за прием пищи:		13,7	23,3	59,0	499,7	Итого за прием пищи:		11,9	20,1	49,6	429,0	Итого за прием пищи:		11,9	20,1	49,6	429,0
II Завтрак						II Завтрак						II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	130	0,7	0,1	13,2	56	СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0,6	0,1	10,8	45,9	СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0,6	0,1	10,8	45,9
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	13,2	56	Итого за прием пищи:		0,6	0,1	10,8	45,9	Итого за прием пищи:		0,6	0,1	10,8	45,9
Обед						Обед						Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	35	0,6	3	2,6	40,3	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,6	2,3	35,4	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,6	2,3	35,4
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/2	1,8	6,7	13,0	122,3	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100/8	1,1	3,9	6,4	65,0	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100/8	1,1	3,9	6,4	65,0
ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА ЦБ	70/4	11,1	12,5	9,5	193,4	ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА ЦБ	60/4	9,7	10,5	8,3	166,5	ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА ЦБ	60/4	9,7	10,5	8,3	166,5
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3,8	4,4	27,3	163,7	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/3	3	3,47	21,25	127,82	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/3	3	3,47	21,25	127,82
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,7	99,8	ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	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	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		20,5	27,0	82,8	658,2	Итого за прием пищи:		16,4	20,77	60,65	494,62	Итого за прием пищи:		16,4	20,77	60,65	494,62
Полдник						Полдник						Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26	146	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	16,7	80,0	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,9	80,9	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,9	80,9
Итого за прием пищи:		3,1	3,6	42,7	226,0	Итого за прием пищи:		2,8	3,1	39,2	206,0	Итого за прием пищи:		2,8	3,1	39,2	206,0
Ужин						Ужин						Ужин					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	28	0,2	0	0,5	3,6	ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	28	0,2	0	0,5	3,6	ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	28	0,2	0	0,5	3,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,7	5,6	16,0	125,6	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,7	5,8	16,1	127,4	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,7	5,8	16,1	127,4
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,6	0,3	23,8	112,5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,5	0,3	22,7	107,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,5	0,3	22,7	107,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,09	0	11,69	47,43	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,09	0	11,79	47,63	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,09	0	11,79	47,63
Итого за прием пищи:		6,59	5,9	51,99	289,13	Итого за прием пищи:		6,49	6,1	51,09	286,03	Итого за прием пищи:		6,49	6,1	51,09	286,03
Всего за день:		44,59	59,9	249,69	1729,03	Всего за день:		38,19	50,17	211,34	1461,55	Всего за день:		38,19	50,17	211,34	1461,55

Стоимость меню 210 руб

Стоимость меню 210 руб.