



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
17.02.2026
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких



Диета: без диеты					Диета: без диеты						
день 1					день 1						
Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность	Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность

Завтрак

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200/5	6,7	9,0	27,7	219,1	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	150/4	6	8,9	22,2	193,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,4	9,2	15,1	152,2	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,4	11,7	111,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	4,8	5,0	16,8	131,4	КАКАО С МОЛОКОМ	180/9	4,1	4,2	14,3	112,6
Итого за прием пищи:		13,9	23,2	59,6	502,7	Итого за прием пищи:		11,9	19,5	48,2	417,5

II Завтрак

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,6	0,1	12,5	53,3	СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0,6	0,1	10,8	45,9
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	12,5	53,3	Итого за прием пищи:		0,6	0,1	10,8	45,9

Обед

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	37	0,7	3,4	2,9	44,8	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	36
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/2	1,8	6,7	13,0	122,0	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100/8	1,1	3,6	6,1	62,4
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/4	12,8	13,9	9,5	213,0	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/4	9,5	10,7	8,3	166,8
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3,8	4,4	27,3	163,8	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/3	3	3,47	21,25	127,82
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,4	0,4	21,5	103,6	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:		22,5	28,8	83,9	685,9	Итого за прием пищи:		16,2	20,77	60,35	492,92

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	16,7	80,0	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,7	80,0
Итого за прием пищи:		2,8	3,1	39,0	205,1	Итого за прием пищи:		2,8	3,1	39,0	205,1

Ужин

Ужин

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100/4	1,9	5,0	13,6	107,3	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	70/4	1,4	3,3	9,7	74,8
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80/5	7,5	5,4	11,7	125,1	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60/3	6,6	3,5	9,4	95,2
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,4	0,3	22,6	106,6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11	51,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,1	0	11,79	47,85	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,1	0	11,69	47,15
Итого за прием пищи:		12,9	10,7	59,69	386,85	Итого за прием пищи:		9,8	6,9	41,79	268,95
Всего за день:		52,7	65,9	254,69	1833,85	Всего за день:		41,3	50,37	200,14	1430,37

Стоимость меню 210 руб

Стоимость меню 210 руб.