



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

17.03.2026

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

17.03.2026

Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких



день 1						Диета: без диет					
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 ценност 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	6	8,9	22,6	194,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,2	8,8	14,4	145,2	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,7	11,5	113
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	4,8	5,0	16,8	131,2	КАКАО С МОЛОКОМ	180/9	4,0	4,2	14,5	112,5
Итого за прием пищи:		13,7	23,0	58,9	496,4	Итого за прием пищи:		11,8	19,8	48,6	420,2
II Завтрак						II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,6	0,1	11,8	50,5	СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0,6	0,1	10,8	45,9
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11,8	50,5	Итого за прием пищи:		0,6	0,1	10,8	45,9
Обед						Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	34	0,6	3	2,6	39,5	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,8
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/2	1,8	6,7	13,0	121,9	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100/8	1,1	3,9	6,2	64,2
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/4	12,7	13,8	9,5	211,7	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/4	10,1	11,3	8,3	174,3
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	3,7	0,5	23,7	113,9	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:		22,6	28,5	85,8	689,8	Итого за прием пищи:		16,8	21,67	60,45	502,02
Полдник						Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26,1	146,2	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:		3,1	3,6	42,9	226,4	Итого за прием пищи:		2,8	3,1	39,0	205,1
Ужин						Ужин					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100/4	1,9	4,9	13,5	107,0	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	70/4	1,5	3,5	9,7	76,6
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80/5	7,5	5,4	11,7	125,2	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60/3	5,8	3,2	9,6	89,5
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	39	3	0,2	20	94,5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,09	0	11,78	47,51	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,09	0	11,98	48,41
Итого за прием пищи:		12,49	10,5	56,98	374,21	Итого за прием пищи:		10,79	7,0	53,88	321,11
Всего за день:		52,49	65,7	256,38	1837,31	Всего за день:		42,79	51,67	212,73	1494,33

Стоимость меню 210 руб

Стоимость меню 210 руб.