



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
20.01.2026

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.
20.01.2026

Коротких



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.
20.01.2026

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углевод ы 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	9,1	27,7	219,2	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	150/4	6	9,2	22,9	198,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,2	8,5	14,2	143	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,8	6,7	11,8	115,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	4,7	5,0	16,8	131,0	КАКАО С МОЛОКОМ	180/9	4,1	4,2	14,9	115,0
Итого за прием пищи:		13,6	22,6	58,7	493,2	Итого за прием пищи:		11,9	20,1	49,6	429,0

II Завтрак

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0,6	0,1	11	46,6	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	41,7
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	11	46,6	Итого за прием пищи:		0,5	0,1	9,8	41,7

Обед

Обед

СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/2	1,8	6,6	13,0	121,6	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100/8	1,1	3,9	6,3	64,9
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/4	11,2	12,7	9,5	194,8	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/4	9,9	10,7	8,3	168,5
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3,8	4,4	27,3	163,9	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/3	3	3,47	21,25	127,82
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,6	0,5	23,3	112,2	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
Итого за прием пищи:		20,4	24,2	82,8	631,2	Итого за прием пищи:		16,0	18,37	58,25	461,12

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	16,7	80,0	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,9	80,9
Итого за прием пищи:		2,8	3,1	39,0	205,1	Итого за прием пищи:		2,8	3,1	39,2	206,0

Ужин

Ужин

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100/4	1,9	4,9	13,5	108,5	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	70/4	1,4	3,5	9,7	76,5
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80/5	6,6	5,4	11,7	121,3	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60/3	5,7	3,7	10,0	95,5
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	33	2,6	0,2	16,8	79,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,5	0,3	22,7	107,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,09	0	11,78	47,71	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,09	0	11,78	47,61
Итого за прием пищи:		11,19	10,5	53,78	354,91	Итого за прием пищи:		10,69	7,5	54,18	327,01
Всего за день:		48,59	60,5	245,2	1731,01	Всего за день:		41,89	49,17	211,03	1464,83
Всего за день:		49,41	64,7	250,4	1792,89	Всего за день:		40,81	49,97	211,67	1473,11

Стоимость меню 210 руб

Стоимость меню 210 руб.