



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
23.12.2025

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
23.12.2025



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	9,2	27,7	220,1	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	150/4	6	8,9	22,2	193,6	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	150/4	6	8,9	22,2	193,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,1	9,1	13,3	143,1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,4	11,7	111,3	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,4	11,7	111,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	4,8	5,0	16,8	132,2	КАКАО С МОЛОКОМ	180/9	4,1	4,2	14,3	112,6	КАКАО С МОЛОКОМ	180/9	4,1	4,2	14,3	112,6
Итого за прием пищи:		13,6	23,3	57,8	495,4	Итого за прием пищи:		11,9	19,5	48,2	417,5	Итого за прием пищи:		11,9	19,5	48,2	417,5
II Завтрак						II Завтрак						II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,6	0,1	11,7	50,1	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:		0,6	0,1	11,7	50,1	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	0,7	3,1	2,6	40,8	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25	0,5	2,2	1,9	29,7	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25	0,5	2,2	1,9	29,7
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/2	1,8	6,8	13,0	124,0	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100/8	1,2	4,2	6,4	71,2	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100/8	1,2	4,2	6,4	71,2
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/4	11,5	12,9	9,5	197,9	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/4	8,8	10,1	8,3	158,9	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/4	8,8	10,1	8,3	158,9
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3,8	4,5	27,3	163,9	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	3,3	0,4	21,3	102,5	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:		21,1	27,7	83,4	667,8	Итого за прием пищи:		15,5	20,27	60,25	487,52	Итого за прием пищи:		15,5	20,27	60,25	487,52
Полдник						Полдник						Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	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	16,8	80,2	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	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	39,1	205,3	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						Ужин					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100/4	1,9	4,8	13,6	106,8	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	70/4	1,4	3,3	9,7	74,9	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	70/4	1,4	3,3	9,7	74,9
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80/5	6,1	5,4	11,8	119,3	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60/3	5,1	3,4	9,4	88,3	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60/3	5,1	3,4	9,4	88,3
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,2	0,3	21,3	100,6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,11	0	11,72	47,59	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,11	0	11,72	47,29	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,11	0	11,72	47,29
Итого за прием пищи:		11,31	10,5	58,42	374,29	Итого за прием пищи:		10,01	7,0	53,42	317,09	Итого за прием пищи:		10,01	7,0	53,42	317,09
Всего за день:		49,41	64,7	250,42	1792,89	Всего за день:		40,81	49,97	211,67	1473,11	Всего за день:		40,81	49,97	211,67	1473,11

Стоимость меню 210 руб

Стоимость меню 210 руб.