



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
25.11.2025

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: БЗД (с 3 до 7 лет)

Диета: без диеты

день 1

Наименование блюда	Масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	------------	---------------------------

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200/5	6,7	9,2	27,7	219,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,7	9,3	16,7	160,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	4,8	5,0	16,8	131,9
Итого за прием пищи:		14,2	23,5	61,2	512,4

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	130	0,7	0,1	12,8	54,6
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	12,8	54,6

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,7	3,3	2,9	44,6
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/2	1,8	6,8	13,0	123,7
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/4	16,0	16,6	9,5	251,0
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3,8	4,5	27,3	164,2
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	4,2	0,6	26,6	127,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		26,5	31,2	88,0	750,1

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200/10	0,5	0,2	17,2	82,7
Итого за прием пищи:		2,8	3,1	39,5	207,8

Ужин

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100/4	1,9	4,9	13,6	106,9
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80/5	9,4	5,6	11,8	133,7
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,8	0,3	24,9	117,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,11	0	11,82	47,79
Итого за прием пищи:		15,21	10,8	52,12	405,69
Всего за день:		60,41	69,5	264,8	1930,59

Стоимость меню 210 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
25.11.2025

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: БЗД (с 3 до 7 лет)

Диета: без диеты

день 1

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергети ческая ценност ь г
--------------------	--------------	---------	--------	-------------	-----------------------------

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	150/4	6	8,9	22,8	195,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,7	6,9	11,4	114,4
КАКАО С МОЛОКОМ	180/9	4,2	4,3	14,4	114,4
Итого за прием пищи:		11,9	20,1	48,6	424,6

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0,6	0,1	10,8	45,9
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	10,8	45,9

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,6	2,3	35,3
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100/8	1,2	4,6	7,0	76,9
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/4	9,9	11,1	8,3	172,6
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/3	3	3,47	21,25	127,82
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		16,7	22,07	61,25	512,52

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
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

Ужин

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	70/4	1,4	3,9	9,7	80,2
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60/3	7,4	3,0	10,3	97,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,11	0	12,32	49,69
Итого за прием пищи:		12,31	7,2	54,92	333,59
Всего за день:		44,31	52,57	214,67	1621,7

Стоимость меню 210 руб.