



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

28.10.2025

г.о. Самара

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

28.10.2025

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

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	219,9	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	150/4	6	9,4	22,4	198,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,2	8,7	14,1	143,9	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,2	11,8	110,3
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	4,8	5,0	16,8	131,6	КАКАО С МОЛОКОМ	180/9	4,0	4,2	14,5	113,6
Итого за прием пищи:		13,7	22,9	58,6	495,4	Итого за прием пищи:		11,8	19,8	48,7	422,5

II Завтрак

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	130	0,7	0,1	13,3	56,7	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	41,7
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	13,3	56,7	Итого за прием пищи:		0,5	0,1	9,8	41,7

Обед

Обед

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,5	3,1	47,3	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,6	2,3	35,2
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/2	1,8	6,7	13,0	123,1	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	100/8	1,1	3,8	6,8	66,6
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/4	15,2	16,1	9,5	241,0	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/4	9,9	10,7	7,9	166,6
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	3,8	4,5	27,3	164,3	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100/3	3	3,47	21,25	127,82
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	22,6	108,9	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:		25,1	31,3	85,2	723,3	Итого за прием пищи:		16,6	20,87	60,65	496,12

Полдник

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
Итого за прием пищи:		2,3	2,9	22,3	125,1	Итого за прием пищи:		2,3	2,9	22,3	125,1

Ужин

Ужин

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100/4	1,8	4,9	13,3	105,0	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	70/4	1,3	3,5	9,4	74,7
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80/5	8,8	5,5	11,7	131,3	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60/3	7,3	3,8	9,3	99,2
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	39	3	0,2	19,8	93,7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	0,3	22,9	107,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,1	0	11,8	47,82	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,1	0	12,0	48,52
Итого за прием пищи:		13,7	10,6	56,6	377,82	Итого за прием пищи:		12,2	7,6	53,6	330,32
Всего за день:		55,5	67,8	236,0	1778,32	Всего за день:		43,4	51,27	195,05	1415,74

Стоимость меню 210 руб

Стоимость меню 210 руб.