



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
30.09.2025

Заведующий
В. В. Коротких



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
30.09.2025

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 г	энергетическая ценность г
Завтрак						Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200/5	6,7	9,1	27,7	219,5	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	150/4	5	7,2	21,6	172,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/10	2,1	8,5	13,8	140,7	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,6	11,6	112,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	3,9	4,0	16,2	118,0	КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,4	3,6	14,8	106,7
Итого за прием пищи:		12,7	21,6	57,7	478,2	Итого за прием пищи:		10,2	17,4	48,0	391,3
II Завтрак						II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0,6	0,1	10,9	46,2	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	41,7
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	10,9	46,2	Итого за прием пищи:		0,5	0,1	9,8	41,7
Обед						Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	28	0,5	2,4	2,1	32,3	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,5
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,8	6,1	13,0	118,3	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	105/8	1,0	5,0	7,2	79,0
ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,2	12,7	9,5	194,7	ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/4	9,9	11,8	7,7	175,4
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,9	4,511	27,625	166,166	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3	3,47	21,25	127,82
ХЛЕБ ржано-пшеничный	45	3	0,4	19,1	91,9	ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,9	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,3	33,2
Итого за прием пищи:		20,4	26,111	80,025	638,266	Итого за прием пищи:		16,5	23,27	59,45	512,12
Полдник						Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,5	3,2	24,6	137,7	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,8	80,1	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	17,1	82,0
Итого за прием пищи:		3,0	3,4	41,4	217,8	Итого за прием пищи:		2,8	3,1	39,4	207,1
Ужин						Ужин					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80/5	6,6	5,4	11,7	121,3	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60/3	7,2	3,4	9,6	97,2
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	60	0,5	3,5	3,9	48,6	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,3	2,8	3,3	40,0
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	32	2,5	0,2	16,1	76,1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	0,3	22,9	108,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,1	0	11,8	47,78	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,1	0	11,3	45,4
Итого за прием пищи:		9,7	9,1	43,5	293,78	Итого за прием пищи:		11,1	6,5	47,1	290,9
Всего за день:		46,4	60,311	233,525	1674,246	Всего за день:		41,1	50,37	203,75	1443,12

Стоимость меню 210 руб

Стоимость меню 210 руб.