



30.12.2025 г.

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

30.12.2025г

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких



Диета: без диет						Диета: без диет					
Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г	Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак						Завтрак					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,5	8,6	20,4	182,0	КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	155/5	5,6	8,5	20,2	180,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,2	9,1	13,5	143,9	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	1,9	4,9	12,5	102,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	4,2	4,4	19,0	132,5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	4,2	4,4	18,6	130,9
Итого за прием пищи:		11,9	22,1	52,9	458,4	Итого за прием пищи:		11,7	17,8	51,3	413,7
II Завтрак						II Завтрак					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	4	4,4	6,4	81,5	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		4	4,4	6,4	81,5	Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64
Обед						Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60/3	0,9	3,5	4,2	52,3	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40/2	0,5	2,4	2,6	34,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	6,8	15,8	142,6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, СО СМЕТАНОЙ	150/3/9	2,1	5,1	11,6	104,3
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170/4	9,4	9,8	19,1	203,0	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170/4	9,4	9,9	19,1	204,1
ХЛЕБ ржано-пшеничный	41	2,7	0,4	17,5	84,3	ХЛЕБ ржано-пшеничный	45	3	0,4	19,1	91,8
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180/9	0,7	0	15,5	65,7	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150/7	0,6	0	13,1	55,3
Итого за прием пищи:		16,5	20,5	72,1	547,9	Итого за прием пищи:		15,6	17,8	65,5	490,3
Полдник						Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	ПЕЧЕНЬЕ	33	2,5	3,3	24,8	139
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/10	0	0	9,7	38,7	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		3	3,9	39,5	205,5	Итого за прием пищи:		2,5	3,3	34,5	177,7
Ужин						Ужин					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30	0,8	1,9	2,7	32,3	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30	0,6	1,6	2,2	26,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7,5	14,1	1,6	163,0	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7,3	14,2	1,6	162,9
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	41	3,1	0,3	20,1	95	ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	3,3	0,3	21,9	103,4
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,17	0	14,96	60,6	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,17	0	14,96	60,2
Итого за прием пищи:		11,57	16,3	39,36	350,9	Итого за прием пищи:		11,37	16,1	40,66	353,0
Всего за день:		46,97	67,2	210,26	1644,2	Всего за день:		44,27	58,4	196,9	1498,7

Стоимость 210 руб.

Стоимость 210 руб.