



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
03.10.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет день 5



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
03.10.2025
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет день 5

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

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130/3	11,8	9,1	20,8	213,6
СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	50	0,9	2,5	6,6	53,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/10	2	8,3	13,2	135,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	3,9	4,0	16,3	117,9
Итого за прием пищи:		18,6	23,9	56,9	520,4

II Завтрак

КЕФИР С САХАРОМ	105	2,1	1,8	8	59,3
Итого за прием пищи:		2,1	1,8	8	59,3

Обед

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2	0	0,5	2,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	2,5	7,1	16,4	143,7
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60	8,1	8,1	9,9	145,4
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125	2,9	5,0	13,0	110,8
ХЛЕБ ржано-пшеничный	42	2,8	0,4	18,2	87,6
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180/15	0,1	0	14,8	60,7
Итого за прием пищи:		16,6	20,6	72,8	551,0

Полдник

ПРЯНИКИ	34	2	1,6	26	126,7
Итого за прием пищи:		2	1,6	26	126,7

Ужин

КАША "ДРУЖБА"	200/6	6,2	10,0	26,7	220,5
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	39	3	0,2	20	94,5
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,1	0	14,79	59,35
Итого за прием пищи:		9,3	10,2	61,49	374,35
Всего за день:		48,6	58,1	225,19	1631,75

Стоимость 210 руб.

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	------------	---------------------------

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120/3	10,3	8,3	19,0	193,6
СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	40	0,8	2,3	5,7	47,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,2	11,8	110,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,6	3,7	14,9	108,9
Итого за прием пищи:		16,5	20,5	51,4	460,6

II Завтрак

КЕФИР С САХАРОМ	70	2	1,7	6,0	49,0
Итого за прием пищи:		2	1,7	6,0	49,0

Обед

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2	0	0,5	2,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ, С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	100/4	1,4	3,9	8,6	76,9
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60	7,4	7,7	10,1	138,9
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,2	4,4	10,1	90,7
ХЛЕБ ржано-пшеничный	36	2,4	0,3	15,1	72,5
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150/12	0,1	0	12,0	49,5
Итого за прием пищи:		13,7	16,3	56,4	431,2

Полдник

ПРЯНИКИ	34	2	1,6	25,8	126,1
Итого за прием пищи:		2	1,6	25,8	126,1

Ужин

КАША "ДРУЖБА"	170/5	5,2	8,8	23,6	195,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	0,3	22,9	107,9
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,1	0	15,19	61,35
Итого за прием пищи:		8,8	9,1	61,69	364,65
Всего за день:		43,0	49,2	201,2	1431,55

Стоимость 210 руб