



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара

04.09.2025

Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Скороски

Диета: без диет

день 4

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,3	8,6	27,1	211,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,3	6,7	15,1	130,1
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	4,5	4,7	16,3	126,4
Итого за прием пищи:		13,1	20,0	58,5	467,6
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	83	0,3	0,3	7,2	34,5
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	7,2	34,5
Обед					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	22	0,2	0	0,6	3
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/12	2,3	5,1	11,3	105,8
ПЛОВ	155/2/4	13,3	14,4	35,5	324,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	20,8	100,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		19,1	19,9	77,9	572,4
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,2	2,8	36,2	190,5
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/11	0,1	0	11,2	46,6
Итого за прием пищи:		5,3	2,8	47,4	237,1
Ужин					
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	39	0,6	0	3,2	15,4
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200/5	3,0	5,5	23,0	153,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	46	3,6	0,3	23,4	110,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,4	0	13,4	55,2
Итого за прием пищи:		7,6	5,8	63,0	334,7
Всего за день:		45,4	48,8	254,0	1646,3

Стоимость 210 руб