



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
11.12.2025

Коротких

Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет					
день 4					
Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/6	7	9,6	30,6	235,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,8	9,3	17,5	164,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	4,6	4,8	17,3	130,7
Итого за прием пищи:		14,4	23,7	65,4	531,1
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	8,6	41,4
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	8,6	41,4
Обед					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	25	0,2	0	0,6	3,5
ЩИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	200/13	1,8	6,1	7,8	98,0
ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	180/5	16,5	16,4	36,3	358,7
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,6	0,5	23,3	112
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/12	0	0	11,4	45,8
Итого за прием пищи:		22,1	23,0	79,4	618,0
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,4	2,9	37,5	196,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,13	0	10,96	44,02
Итого за прием пищи:		5,53	2,9	48,46	240,72
Ужин					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200/5	3,0	5,5	23,0	154,0
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	55	4,7	0,4	31,1	146,8
ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/11	0,12	0	10,94	44,45
Итого за прием пищи:		7,82	5,9	65,04	345,25
Всего за день:		50,25	55,9	266,90	1776,47

Стоимость 210 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
11.12.2025

Коротких

Заведующий
В. В. Коротких

Диета: без диет					
день 4					
Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150/5	5,0	7,2	23,1	177,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,5	11,6	112,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,8	3,9	15,0	111,1
Итого за прием пищи:		10,6	17,6	49,7	400,9
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	8,6	41,4
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	8,6	41,4
Обед					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	25	0,2	0	0,6	3,4
ЩИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	120/8	1,1	4,2	4,8	65,0
ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	150/11	14,4	20,8	30,1	364,4
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,8	30,9
Итого за прием пищи:		17,7	25,3	56,0	524,9
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	65	5,7	3,3	36,2	197,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,13	0	10,96	44,12
Итого за прием пищи:		5,83	3,3	47,16	241,12
Ужин					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	170/5	2,6	5,4	19,6	137,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ	200/11	0,13	0	11,06	44,72
Итого за прием пищи:		5,83	5,6	50,76	276,72
Всего за день:		40,36	52,2	212,22	1485,04

Стоимость 210 руб