



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
24.07.2025

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
24.07.2025

Утверждаю
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	200/5	6,3	8,7	27,1	211,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	2,2	6,6	14,3	125,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	4,5	4,7	16,3	125,9
Итого за прием пищи:		13,0	20,0	57,7	463,3
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	83	0,3	0,3	8,2	39,2
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	8,2	39,2
Обед					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	20	0,2	0	0,5	2,9
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/12	2,4	5,2	11,2	107,0
ПЛОВ	155/2	15,4	16,3	35,5	349,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,2	0,4	20,6	99,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	9,7	38,7
Итого за прием пищи:		21,2	21,9	77,5	597,8
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,1	2,7	36,2	190,2
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/11	0,1	0	11,3	47,2
Итого за прием пищи:		5,2	2,7	47,5	237,4
Ужин					
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	30	0,4	0	2,5	11,9
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200/5	2,6	5,4	19,2	136,1
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	46	3,5	0,3	23,1	109
ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,1	0	12,8	51,6
Итого за прием пищи:		6,6	5,7	57,6	308,6
Всего за день:		46,3	50,6	248,5	1646,3

Стоимость 210 руб

Диета: без диет					
день 4					
Наименование блюда	Масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150/5	5,7	8,9	23,3	196,2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,7	11,8	115,2
КАКАО С МОЛОКОМ	180/9	4,1	4,2	14,9	115,0
Итого за прием пищи:		11,6	19,8	50,0	426,4
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	83	0,3	0,3	8,2	39,2
Итого за прием пищи:		0,3	0,3	8,2	39,2
Обед					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	20	0,2	0	0,5	2,8
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	130/6	1,6	3,1	7,8	67,1
ПЛОВ	150	14,2	14,6	34,6	326,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,7	51,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/9	0	0	9	36,1
Итого за прием пищи:		17,7	17,9	62,6	484,5
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,4	2,9	36,7	195,3
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	10,2	42,6
Итого за прием пищи:		5,5	2,9	46,9	237,9
Ужин					
СВЕКЛА ПОРЦИОННО	30	0,4	0	2,5	12
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	170/5	2,5	5,6	18,3	133,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с. 0,60кг	25	1,9	0,2	12,7	60
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	40,0
Итого за прием пищи:		4,9	5,8	43,4	245,8
Всего за день:		40,0	46,7	211,1	1433,8

Стоимость 210 руб