



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
Утверждаю
25.12.2025
Заведующий
В. В. Коротких

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о.
25.12.2025

Самара
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких



день 4					
Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/6	6,6	9,1	30,0	227,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,4	9,2	15,2	152,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	4,0	4,1	16,4	119,3
Итого за прием пищи:		13,0	22,4	61,6	499,8
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120	0,6	0,1	12,6	53,6
Итого за прием пищи:		0,6	0,1	12,6	53,6
Обед					
ИКРА МОРКОВНАЯ	50/2	0,7	2,5	5,2	47,2
ЩИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	200/13	1,8	6,1	7,8	99,5
ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	180/5	17,2	16,9	36,3	366,9
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	116,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/12	0	0	11,3	45,4
Итого за прием пищи:		23,5	26,0	84,7	675,2
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,1	2,7	36,2	190,4
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/13	0,1	0	13,3	55,4
Итого за прием пищи:		5,2	2,7	49,5	245,8
Ужин					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200/5	3,0	5,5	23,0	154,1
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	55	4,7	0,4	30,8	145,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,12	0	10,94	44,05
Итого за прием пищи:		7,82	5,9	64,74	343,65
Всего за день:		50,12	57,1	273,14	1818,05

Стоимость меню 210 руб

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	22,9	176,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,6	11,6	112,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,6	3,7	14,9	108,7
Итого за прием пищи:		10,4	17,5	49,4	398,2
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого за прием пищи:		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
ИКРА МОРКОВНАЯ	50/2	0,7	2,8	5,3	50,2
ЩИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	120/8	1,1	3,8	4,8	59,4
ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	150/11	14,3	21,2	30,0	367,7
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,6	30,4
Итого за прием пищи:		18,1	28,1	60,4	568,9
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,6	3,0	36,2	194,1
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	150/10	0,1	0	10,2	42,7
Итого за прием пищи:		5,7	3,0	46,4	236,8
Ужин					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	170/5	2,6	5,4	19,5	137,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,12	0	10,64	42,85
Итого за прием пищи:		5,82	5,6	50,24	274,95
Всего за день:		40,52	54,3	216,34	1521,85

Стоимость меню 210 руб.