



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
26.12.2025

Заведующий
В. В. Коротких

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
26.12.2025

Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких



Диета: без диет					
день 4					
Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130/3	14,6	10,3	21,3	238,6
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50/3	1,2	3,4	7,3	64,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	3,4	9,6	21,3	184,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	3,8	3,9	16,3	116,9
Итого за прием пищи:		23,0	27,2	66,2	604,5
II Завтрак					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64
Обед					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,9	1,8	2,3	28,8
МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	2,7	8,2	16,7	158,8
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60/2	12,8	12,2	10,0	200,4
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125/5	2,9	5,1	12,3	109,1
ХЛЕБ ржано-пшеничный	45	5,2	0,7	33,3	160,3
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180/15	0,1	0	15,0	63,0
Итого за прием пищи:		24,6	28,0	89,6	720,4
Полдник					
ПРЯНИКИ	35	2,3	1,9	29,7	144,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	190	1	0,2	19,2	81,7
Итого за прием пищи:		3,3	2,1	48,9	226,6
Ужин					
КАША "ДРУЖБА"	200/6	6,2	10,0	26,7	220,5
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	55	6,5	0,5	42,8	201,8
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,16	0	14,93	60,04
Итого за прием пищи:		12,86	10,5	84,43	482,34
Всего за день:		66,86	71,2	294,13	2097,84

Стоимость меню 210 руб

Диета: без диет					
день 4					
Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120/3	15,6	10,4	19,9	237,6
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,8	2,0	5,3	42,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,2	11,8	110,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,5	3,7	14,9	107,4
Итого за прием пищи:		21,7	22,3	51,9	497,3
II Завтрак					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,4	5	64
Итого за прием пищи:		3,1	3,4	5	64
Обед					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	25	0,7	1,6	2,3	26,8
МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, НА КУРИНОМ	100/4	1,4	5,6	8,5	91,1
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР	60	8,9	8,5	9,9	150,9
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,2	4,2	9,7	86,3
ХЛЕБ ржано-пшеничный	35	2,3	0,3	14,8	71,4
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180/15	0,1	0	14,9	61,2
Итого за прием пищи:		15,6	20,2	60,1	487,7
Полдник					
ПРЯНИКИ	35	2,1	1,6	26,3	128,1
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	17,2	73,1
Итого за прием пищи:		3,0	1,8	43,5	201,2
Ужин					
КАША "ДРУЖБА"	170/5	5,2	8,3	22,4	185,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,16	0	14,93	60,04
Итого за прием пищи:		8,76	8,6	59,93	351,84
Всего за день:		52,16	56,3	220,43	1602,04

Стоимость меню 210 руб.