

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
27.11.2025

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	200/6	7	9,6	30,5	234,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	3,4	9,6	21,8	187,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	5,0	5,1	18,0	138,0
Итого за прием пищи:		15,4	24,3	70,3	559,9
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	125	0,4	0,4	10,9	52,2
Итого за прием пищи:		0,4	0,4	10,9	52,2
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2	0	0,7	3,8
ЩИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	200/13	1,9	6,2	8,1	102,4
ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	180/5	21,2	20,3	36,3	413,2
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	5,4	0,7	34,8	167,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/12	0	0	11,4	45,9
Итого за прием пищи:		28,7	27,2	91,3	732,5
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,4	2,8	37,7	197,2
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/13	0,1	0	13,4	55,9
Итого за прием пищи:		5,5	2,8	51,1	253,1
Ужин					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200/5	3,0	5,5	23,0	154,1
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	55	6	0,5	39,2	185,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,14	0	11,08	44,55
Итого за прием пищи:		9,14	6,0	73,28	383,75
Всего за день:		59,14	60,7	296,88	1981,45

Стоимость 210 руб

МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
27.11.2025

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	150/5	4,9	7,2	22,3	174,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,7	6,9	11,4	114,4
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,7	3,8	15,0	109,7
Итого за прием пищи:		10,3	17,9	48,7	398,6
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					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2	0	0,6	3,5
ЩИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	120/8	1,2	3,6	4,8	60,1
ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	150/11	14,2	21,0	29,8	364,9
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,3	29
Итого за прием пищи:		17,6	24,9	55,2	518,7
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	65	6,1	4,0	37,2	208,3
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	150/10	0,1	0	10,4	44,0
Итого за прием пищи:		6,2	4,0	47,6	252,3
Ужин					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	170/5	2,6	5,4	19,6	137,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,14	0	11,18	45,25
Итого за прием пищи:		5,84	5,6	50,88	277,35
Всего за день:		40,34	52,8	210,98	1488,35

Стоимость 210 руб