



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
28.05.2026
Утверждаю
Заведующий
В. В. Коротких



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
28.05.2026
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	6,6	9,2	30,0	228,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	3,4	9,6	21,8	187,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	3,9	4,0	16,3	119,0
Итого за прием пищи:		13,9	22,8	68,1	534,5
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	124	0,5	0,5	12,2	58,4
Итого за прием пищи:		0,5	0,5	12,2	58,4
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	35	0,3	0	0,6	4,6
ЩИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	200/13	2,1	8,1	8,3	125,7
ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	180/5	24,5	23,2	36,2	451,7
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	5	0,7	32,1	154,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/12	0	0	11,4	45,8
Итого за прием пищи:		31,9	32,0	88,6	782,3
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,5	2,8	38,3	199,6
НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	200/13	0,2	0,1	14,3	61,1
Итого за прием пищи:		5,7	2,9	52,6	260,7
Ужин					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200/5	3,0	5,5	23,0	153,6
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	55	6,8	0,5	44,4	209,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,12	0	10,94	44,22
Итого за прием пищи:		9,92	6,0	78,34	407,32
Всего за день:		61,92	64,2	299,84	2043,22

Стоимость меню 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	4,9	7,4	23,1	179,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,3	11,7	111,2
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,7	3,8	15,0	110,1
Итого за прием пищи:		10,4	17,5	49,8	400,3
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	124	0,5	0,5	12,2	58,3
Итого за прием пищи:		0,5	0,5	12,2	58,3
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	35	0,3	0	0,6	4,6
ЩИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	120/8	1,2	3,8	4,7	61,4
ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	150/11	16,6	23,3	29,7	394,5
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,2	28,5
Итого за прием пищи:		20,1	27,4	54,9	550,2
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,4	2,7	36,4	193,4
НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ С/М	150/10	0,2	0,1	11,1	46,8
Итого за прием пищи:		5,6	2,8	47,5	240,2
Ужин					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	170/5	2,7	5,6	19,6	139,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,12	0	10,94	44,22
Итого за прием пищи:		5,92	5,8	50,64	278,72
Всего за день:		42,52	54,0	215,04	1527,72

Стоимость меню 210 руб.