



г.о. Самара
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	9,1	29,9	227,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,3	9,2	14,4	148,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200/11	3,9	4,0	16,3	118,4
Итого за прием пищи:		12,8	22,3	60,6	494,8
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					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	21	0,2	0	0,5	2,8
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	2,7	7,7	18,4	158,2
ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	180	16,5	16,3	36,2	358,1
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	3,4	0,5	22	105,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	11,4	45,7
Итого за прием пищи:		22,8	24,5	88,5	670,4
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	5,1	2,7	36,2	190,2
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200	0,1	0	13,3	55,7
Итого за прием пищи:		5,2	2,7	49,5	245,9
Ужин					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200/5	3,5	5,6	27,3	174,2
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	55	3,9	0,3	25,5	120,3
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,1	0	10,91	43,85
Итого за прием пищи:		7,5	5,9	63,71	338,35
Всего за день:		48,7	55,8	270,91	1790,85

Стоимость 210 руб



МБДОУ "Детский сад № 253" г.о. Самара
30.10.2025
Утверждаю

Заведующий
В. В. Коротких

Категория: первая младшая
Диета: без диет

день 4

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150/5	5,0	7,8	22,9	182,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,6	11,6	112,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,4	3,6	14,8	106,7
Итого за прием пищи:		10,2	18,0	49,3	401,3
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					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	15	0,1	0	0,4	2,3
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	2,7	7,0	18,2	150,6
ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	180	16,6	17,0	36,7	366,8
ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	6,9	27,6
Итого за прием пищи:		21,4	24,3	74,9	608,5
Полдник					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	65	6,4	3,3	36,3	198,7
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	150	0,1	0	10,4	43,6
Итого за прием пищи:		6,5	3,3	46,7	242,3
Ужин					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	170/5	2,6	6,0	19,6	143,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,1	0	11,31	45,45
Итого за прием пищи:		5,8	6,2	51,01	283,95
Всего за день:		44,3	52,2	230,51	1577,45

Стоимость 210 руб