

2024

Утверждаю
02.07.2025 Заведующая МБДОУ № 45 Гилина А.Ю.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День	Среда					
Неделя	1					
Завтрак						
6/М	Масло сливочное	5	0.03	4.13	0.04	37.4
7/М	Сыр полутвердый	10	2.32	2.95		36.4
172/И	Хлопья кукурузные с молоком	150	5.11	4.18	22.55	150
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/8	180	2.98	3.2	13.96	97.8
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.25
Итого за Завтрак		360	11,58	14,58	43,93	356,85
Второй завтрак						
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96
Обед						
62/М/ССЖ	Салат из свеклы отварной с сыром	30	1.53	2.5	2.08	37.03
114/М/ССЖ	Суп-пюре из разных овощей	180	2.58	4.06	11.39	93.02
245/М/ССЖ	Плов с отварной говядиной	170	13.89	12.47	19.41	245.04
	Сок фруктово-овощной	150	1.35	0.15	17.4	78
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.56	0.11	4.94	23.2
Итого за Обед		560	21,43	19,45	65,06	523,29
Полдник						
	Сочни с творогом	50	5.92	4.54	20.77	147.24
	Снежок	180	4.86	4.5	19.44	142.2
Итого за Полдник		230	10,78	9,04	40,21	289,44
Ужин						
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и рыбы с маслом сливочным, 70/3	73	10.63	6.14	6.61	123.11
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	120	2.98	4.32	9.54	89.58
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1.55	1.61	10.37	62.68
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94
Итого за Ужин		413	18,2	12,39	46,2	369,37
Итого за день		1 663	63,49	55,96	216,4	1634,95

Утверждаю
02.07.2025 Заведующая МБДОУ № 45 Гилина А.Ю.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День	Среда					
Неделя	1					
Завтрак						
6/М	Масло сливочное	7	0.04	5.78	0.06	52.36
7/М	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.6
172/И	Хлопья кукурузные с молоком	200	7.32	5.16	40.4	240
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	180	2.98	3.2	15.96	105.78
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
Итого за Завтрак		422	15,34	18,73	66,26	499,74
Второй завтрак						
386/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96
Обед						
62/М/ССЖ	Салат из свеклы отварной с сыром	60	3.05	4.99	4.16	74.06
114/М/ССЖ	Суп-пюре из разных овощей	200	2.85	4.17	12.62	100.03
245/М/ССЖ	Плов с отварной говядиной	200	17.91	14.71	20.95	287.16
	Сок фруктово-овощной	180	1.62	0.18	20.88	93.6
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4
Итого за Обед		680	28,07	24,43	78,33	648,25
Полдник						
	Сочни с творогом	50	5.92	4.54	20.77	147.24
	Снежок	200	5.4	5	21.6	158
Итого за Полдник		250	11,32	9,54	42,37	305,24
Ужин						
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и рыбы с маслом сливочным, 80/5	85	11.55	10.29	7.35	167.54
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	150	3.73	5.22	11.92	110.29
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1.55	1.61	12.36	70.66
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94
Итого за Ужин		455	19,87	17,44	51,31	442,49
Итого за день		1 907	76,1	70,64	259,27	1991,72