

000000



Утверждаю
03.07.2025 Заведующая МБДОУ № 45 Гилина А.Ю.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День	Четверг					
Неделя	1					
Завтрак						
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4
245/М/ССЖ	Сырники из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 110/50	160	19,75	8,59	22,8	249,52
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68
	Батон	15	1,14	0,12	7,38	35,25
Итого за Завтрак		360	21,02	12,85	38,28	354,85
Второй завтрак						
386/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43
Обед						
32/М	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	30	0,64	1,08	1,27	17,66
91/М/ССЖ	Суп картофельный с клецками с курицей, 160/15	175	4,75	4,64	8,83	96,13
299/М/ССЖ	Биточки мясные с соусом томатным, 60/10	70	10,60	8,27	8,00	149,60
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	120	2,56	3,75	17,33	113,33
355/М/ССЖ	Кисель из кураги, 150/7	150	0,63	0,04	17,8	74,55
	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		575	21,26	18,05	68,01	521,47
Полдник						
492/М/ССЖ	Коржик молочный	50	4,06	3,02	25,35	143,54
	Ацидофилин	180	5,22	4,5	7,38	95,4
Итого за Полдник		230	9,28	7,52	32,73	238,94
Ужин						
41/И	Поджаренная из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8
326/К/ССЖ	Наггетсы куриные с соусом сметанно-томатным, 60/10	70	14,57	8,19	4,15	152,29
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	110	3,64	3,3	22,48	133,58
377/И	Чай ягодный, 180/8	180	0,15	0,02	8,65	35,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Ужин		400	20,1	11,71	45,88	373,47
Итого за день		1 665	72,56	50,33	193	1531,73

Утверждаю
03.07.2025 Заведующая МБДОУ № 45 Гилина А.Ю.



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День	Четверг					
Неделя	1					
Завтрак						
6/М	Масло сливочное					
245/М/ССЖ	Сырники из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 150/50	7	0,04	5,78	0,06	52,36
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	200	25,24	10,94	27,49	311,69
	Батон	180	0,1	0,01	10,01	40,66
Итого за Завтрак		20	1,52	0,16	9,84	47
Второй завтрак		407	26,9	16,89	47,4	451,71
386/М	Апельсин					
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43
Обед		100	0,9	0,2	8,1	43
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени					
91/М/ССЖ	Суп картофельный с клецками с курицей, 180/15	60	1,21	2,15	2,42	34,42
299/М/ССЖ	Биточки мясные с соусом томатным, 80/20	195	5,65	6,21	10,21	119,46
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	100	11,56	10,52	11,17	186,72
355/М/ССЖ	Кисель из кураги, 180/10	150	3,01	4,65	20,17	134,73
	Хлеб пшеничный	180	0,79	0,05	23,1	96,61
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Обед		20	1,12	0,22	9,88	46,4
Полдник		725	24,86	23,96	86,79	665,34
492/М/ССЖ	Коржик молочный					
	Ацидофилин	50	4,06	3,02	25,35	143,54
Итого за Полдник		200	5,8	5	8,2	106
Ужин		250	9,86	8,02	33,55	249,54
41/И	Поджаренная из свежих помидоров					
326/К/ССЖ	Наггетсы куриные с соусом сметанно-томатным, 80/20	30	0,33	0,06	1,14	7,2
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	100	19,17	10,66	6,42	203,27
377/И	Чай ягодный, 180/10	130	4,47	4,12	27,62	164,69
	Хлеб пшеничный	180	0,15	0,02	10,65	43,78
Итого за Ужин		20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за день		460	25,64	15,02	55,67	465,94
		1 942	88,16	64,09	231,51	1875,53