

лсш

Утверждаю

04.07.2025 Заведующая МБДОУ № 45

Гилина А.Ю.

Прием пищи, наименование блюда



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
День	Пятница					
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
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами,	150	5,14	3,45	21,51	137,92
416/М/ССЖ	Кофейный напиток на молоке (3,2%), 180/8	180	3,39	3,5	12,89	97,7
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
Итого за Завтрак		360	12,02	14,15	41,82	344,67
Второй завтрак						
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47
Обед						
46/М/ССЖ	Винегрет овощной	30	0,43	1,37	2,21	23,32
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной,	180	4,53	5,66	6,97	97,52
268/И	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 60/3	63	9,14	7,60	7,73	135,87
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,95	18,74	126,89
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69
	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		563	21,21	19	65,58	522,8
Полдник						
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2
Итого за Полдник		210	7,47	7,44	29,88	222,3
Ужин						
71/И	Подгарнировка из перца сладкого	30	0,39	0,03	1,59	8,1
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом (горбуша) с маслом сливочным, 70/3	73	11,86	8,29	7,17	149,68
1248/И	Овощи запеченные	120	3,49	4,23	13,74	108,72
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Ужин		423	18,81	14,32	42,71	376,18

Утверждаю
04.07.2025 Заведующая МБДОУ № 45

Гилина А.Ю.



Прием пищи, наименование блюда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День	Пятница					
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
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами,	200	6,95	4,67	29,97	189,81
416/М/ССЖ	Кофейный напиток на молоке (3,2%), 180/10	180	3,39	3,5	14,88	105,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Завтрак		422	15,38	18,54	54,75	449,45
Второй завтрак						
386/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47
Обед						
46/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	0,83	2,73	4,28	45,94
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной,	200	4,69	6,56	7,73	109,44
268/И	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 80/5	85	11,5	9,76	9,13	170,54
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,23	4,91	22,9	155,84
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	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		695	25,82	24,52	81,94	657,96
Полдник						
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
Итого за Полдник		250	9,55	9,9	45,6	316,5
Ужин						
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом (горбуша) с маслом сливочным, 80/5	85	13,28	12,28	8,07	195,2
1248/И	Овощи запеченные	150	4,56	4,99	17,51	135,28
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	22,43	19,2	57,62	495,14
Итого за день		1922	73,58	72,46	250,21	1966,05