

Утверждаю

07.07.2025 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	Понедельник					
Неделя	2					
Завтрак						
6/М	Масло сливочное					
7/М	Сыр полутвердый	5	0,03	4,13	0,04	37,4
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы	10	2,32	2,95		36,4
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/8	150	5,09	3,16	21,08	132,99
	Хлеб пшеничный	180	2,98	3,2	13,96	97,8
Итого за Завтрак		15	1,14	0,12	7,38	35,25
Второй завтрак		360	11,56	13,56	42,46	339,84
386/М	Банан					
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38
Обед		100	0,8	0,2	7,5	38
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	30	0,36	1,05	1,41	17,04
87/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 170/10	180	6,61	5,43	12,34	125,39
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	170	9,79	13,77	18,55	238,39
	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		560	19,59	20,67	62,23	520,02
Полдник						
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,5	23,4	154,8
Итого за Полдник		230	10,39	8,05	40,13	274,75
Ужин						
71/И	Поджаривка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3
329/М/ССЖ	Кнели из кур на пару с маслом сливочным, 60/3	63	12,03	8	4,64	144,83
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	110	2,35	3,2	21,23	123,06
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Ужин		403	16,21	11,88	44,3	350,87
Итого за день		1 653	58,55	54,36	196,62	1523,48

Утверждаю
07.07.2025 Заведующая МБДОУ № 45

Гидина 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	Понедельник					
Неделя	2					
Завтрак						
6/М	Масло сливочное					
7/М	Сыр полутвердый	7	0,04	5,78	0,06	52,36
199/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы	15	3,48	4,43		54,6
414/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/10	200	6,82	4,22	28,63	179,52
	Хлеб пшеничный	180	2,98	3,2	15,96	105,78
Итого за Завтрак		20	1,52	0,16	9,84	47
Второй завтрак		422	14,84	17,79	54,49	439,26
386/М	Банан					
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38
Обед		100	0,8	0,2	7,5	38
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,71	2,1	2,74	33,66
87/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 190/10	200	6,85	6,33	13,06	137,56
292/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	12,75	18,15	21,75	302,9
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,6
Итого за Обед		690	24,41	27,25	80,39	673,52
Полдник						
441/М/ССЖ	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95
	Йогурт питьевой	200	5,6	5	26	172
Итого за Полдник		250	10,95	8,55	42,73	291,95
Ужин						
71/И	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3
329/М/ССЖ	Кнели из кур на пару с маслом сливочным, 80/5	85	13,89	11,45	6,36	186,26
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	130	2,79	3,98	25,16	147,54
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Ужин		455	19,27	15,71	56,86	448,26
Итого за день		1 917	70,27	69,5	241,97	1890,99