

или

Утверждаю

08.07.2025 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	Вторник					
Неделя	2					
Завтрак						
230/М	Омлет с сыром	100	13,45	12,9	2,08	179,25
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2
	Батон	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за Завтрак		380	18	13,45	38,05	349,95
Второй завтрак						
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
49/И	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	30	0,59	1,07	1,42	18,85
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4,49	5,66	7,32	98,84
299/М/ССЖ	Котлеты мясные с соусом томатным, 60/10	70	10,05	7,61	6,50	135,54
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	110	3,64	3,3	22,48	133,58
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0,53	0,04	14,83	62,57
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2
Итого за Обед		590	20,62	17,87	62,41	496,08
Полдник						
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Молоко кипяченое (3,2%)	180	5,22	5,76	8,46	108
Итого за Полдник		210	7,47	8,7	30,78	233,1
Ужин						
284/М/ССЖ	Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным, 70/3	73	11,53	7,54	2,10	121,31
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	19,1	13,79	41,69	367,57
Итого за день		1 693	65,59	54,21	182,73	1493,7

Утверждаю
08.07.2025 Заведующая МБДОУ № 45 Гилина А.Ю.



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
День	Вторник					
Неделя	2					
Завтрак						
230/М	Омлет с сыром	120	14,8	15,67	2,43	211,57
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18
	Батон	70	5,32	0,56	34,44	164,5
Итого за Завтрак		420	20,87	16,38	50,23	437,25
Второй завтрак						
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
49/И	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	1,33	2,66	2,98	43,5
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4,64	5,69	8,12	102,84
299/М/ССЖ	Котлеты мясные с соусом томатным, 80/20	100	10,75	10,28	8,97	172,80
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	130	4,47	4,12	27,62	164,69
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,04	16,82	70,55
	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		710	24,36	23,17	84,23	647,78
Полдник						
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5
	Молоко кипяченое (3,2%)	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого за Полдник		250	9,55	11,3	46,6	328,5
Ужин						
284/М/ССЖ	Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным, 80/5	85	14,01	10,76	2,85	163,05
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	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за Ужин		465	23,09	17,99	51,73	461,5
Итого за день		1 945	78,27	69,24	242,59	1922,03