

Утверждаю
14.07.2025 Заведующая МБДОУ № 45 Гилина А.Ю.



ЮСМ

№ 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	3					
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
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	11,61	13,85	42,89	344,77
Второй завтрак						
386/М	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38
Обед						
15/М/ССЖ	Поджаривание из свежих перцев	30	0,29	1,05	1,07	15,2
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 160/10/10	180	4,4	5,61	6,96	96,47
54-26М-20	Плов из булгура с отварной говядиной	170	17,9	12,42	26,49	298,68
	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	25,42	19,5	64,45	549,55
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						
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	30	0,43	1,09	1,46	17,48
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом (горбуша)	70	11,84	5,81	7,15	127,24
144/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	120	2,62	3,31	18,01	112,62
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
Итого за Ужин		410	17,2	11,9	41,91	343,52
Итого за день		1 660	65,42	53,5	196,88	1550,59

Утверждаю

14.07.2025 Заведующая МБДОУ № 45 Гилина А.Ю.



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День	Понедельник					
Неделя	3					
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
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	14,97	18,24	55,83	449,55
Второй завтрак						
386/М	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38
Обед						
15/М/ССЖ	Поджарнировка из свежих перцев	60	0,57	2,09	2,09	30,23
63/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 180/10/10	200	4,54	6,51	7,73	108,33
54-26М-20	Плов из булгура с отварной говядиной	200	20,44	14,17	34,84	361,13
	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		680	29,09	23,33	82,56	675,89
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						
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	60	0,85	2,17	2,79	34,29
281/М/ССЖ	Зразы рыбные с яйцом (горбуша)	80	13,25	8,15	8,03	157,8
144/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,28	3,37	22,52	133,68
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66
	Хлеб пшеничный, 30	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Ужин		490	20,45	15,46	55,54	443,43
Итого за день		1 942	76,26	65,78	244,16	1898,82