

цсчч

Утверждаю
15.07.2025 Заведующая МБДОУ № 45



Детский сад
№ 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	Вторник					
Неделя	3					
Завтрак						
71/И	Поджарнировка из свежих огурцов	50	0,35	0,05	0,95	5,5
229/М/ССЖ	Омлет натуральный	100	12,39	12,14	2,24	168,44
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0,1	0,01	8,02	32,68
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за Завтрак		380	16,64	12,6	35,81	324,12
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
86/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 160/15	175	4,67	6,07	10,25	114,56
360/И	Рагу из овощей со говядиной	170	14,6	10,85	13,14	208,31
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0,53	0,04	14,83	62,57
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	23,2
Итого за Обед		595	23,23	18,38	59,34	497,99
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						
71/И	Поджарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	60	12,58	8,24	0,89	131,26
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	18,22	11,78	43	354,84
Итого за день		1 685	65,96	51,86	178,73	1457,05

Утверждаю
15.07.2025 Заведующая МБДОУ № 45 Филиппина А.Ю.



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
День	Вторник					
Неделя	3					
Завтрак						
71/И	Подгарнировка из свежих огурцов	50	0,35	0,05	0,95	5,5
229/М/ССЖ	Омлет натуральный	120	13,32	13,71	2,8	188,75
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5
Итого за Завтрак		420	19,09	14,33	48,2	399,41
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
86/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 180/15	195	4,84	6,1	11,66	121,07
360/И	Рагу из овощей со говядиной	200	18,22	14,81	14,2	262,86
394/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,04	16,82	70,55
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
Итого за Обед		705	29,44	24,29	80,18	661,28
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						
71/И	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	80	16,01	11,32	0,89	173,66
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	130	4,47	4,12	27,62	164,69
377/И	Чай ягодный, 180/10	180	0,15	0,02	10,65	43,78
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Ужин		450	23,24	15,76	55,06	459,83
Итого за день		1 925	81,72	66,08	239,84	1896,02