

00СМ

Утверждаю
16.07.2025 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	Среда					
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
172/И	Хлопья кукурузные с молоком	150	5,11	4,18	22,55	150
416/М/ССЖ	Какао 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	11,99	14,88	42,86	356,75
Второй завтрак						
386/М	Апельсин	100	1,5	0,5	21	96
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96
Обед						
38/И	Салат из папоротника с яйцом	30	1,56	3,05	1,19	38,26
144/М/ССЖ	Суп-пюре из разных овощей	180	2,58	4,06	11,39	93,02
293/М/ССЖ	Гуляш из отварной говядины	60	9,78	6,86	1,33	107,4
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,95	18,74	126,89
	Сок фруктово-овощной	150	1,35	0,15	17,4	78
	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	21,63	18,34	64,83	513,77
Полдник						
1096/И	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2
Итого за Полдник		230	10,78	9,04	40,21	289,44
Ужин						
71/И	Поджаренная из перца сладкого	30	0,39	0,03	1,59	8,1
284/М/ССЖ	Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным, 70/3	73	11,53	7,54	2,10	121,31
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	120	2,56	3,75	17,33	113,33
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	17,55	13,09	41,23	352,42
Итого за день		1 673	63,45	55,85	210,13	1608,38

Утверждаю
16.07.2025 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	Среда					
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
172/И	Хлопья кукурузные с молоком	200	7,32	5,16	40,4	240
416/М/ССЖ	Какао 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	15,75	19,03	65,18	499,64
Второй завтрак						
386/М	Апельсин	100	1,5	0,5	21	96
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96
Обед						
38/И	Салат из папоротника с яйцом	60	3,23	5,2	2,33	68,79
144/М/ССЖ	Суп-пюре из разных овощей	200	2,85	4,17	12,62	100,03
293/М/ССЖ	Гуляш из отварной говядины	80	11,78	8,43	1,48	130,4
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,23	4,91	22,9	155,84
	Сок фруктово-овощной	180	1,62	0,18	20,88	93,6
	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		700	27,91	23,38	84,87	665,26
Полдник						
1096/И	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158
Итого за Полдник		250	11,32	9,54	42,37	305,24
Ужин						
284/М/ССЖ	Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным 80/5	85	14,01	10,76	2,85	163,05
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,01	4,65	20,17	134,73
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	21,61	17,34	55,06	462,44
Итого за день		1 927	78,09	69,79	268,48	2028,58