

12.11.11

Утверждаю
17.07.2025 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	Четверг					
Неделя	3					
Завтрак						
6/М	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4
244/М/ССЖ	Вареники ленивые с соусом кисельным из сухофруктов, 110/50	160	17,47	8,07	28,18	256,36
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0,15	0,02	8,2	34,72
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
Итого за Завтрак		360	18,79	12,34	43,8	363,73
Второй завтрак						
386/М	Банан	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43
Обед						
46/М/ССЖ	Поджаренная из свежих помидоров	30	0,48	1,07	2,02	19,87
89/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 140/35	175	8,44	6,89	9,41	133,28
299/М/ССЖ	Биточки мясные	60	10,42	7,81	7,13	141,12
144/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	120	2,62	3,31	18,01	112,62
355/М/ССЖ	Кисель из кураги, 150/7	150	0,63	0,04	17,8	74,55
	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		555	23,91	19,31	64,23	528,14
Полдник						
492/М/ССЖ	Коржик молочный	50	4,06	3,02	25,35	143,54
	Ацидофилин	180	5,22	4,5	7,38	95,4
Итого за Полдник		230	9,28	7,52	32,73	238,94
Ужин						
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3
326/М/ССЖ	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 60/10	70	12,17	9,09	5,68	155,93
415/М/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	10	0,76	0,08	4,92	23,5
Итого за Ужин		400	15,59	12,41	40,42	338,47
Итого за день		1 645	68,47	51,78	189,28	1512,28

Утверждаю
17.07.2025 Заведующая МБДОУ № 45 илина А.Ю.



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн- тич- ная цен- ность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
День	Четверг					
Неделя	3					
Завтрак						
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	5,88
244/М/ССЖ	Вареники ленивые с соусом кисельным из сухофруктов, 150/50	200	21,28	10,33	34,66	31,27
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	4,06
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	4,06
Итого за Завтрак		407	22,99	16,29	54,75	46,06
Второй завтрак						
386/М	Банан	100	0,9	0,2	8,1	4,06
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	4,06
Обед						
46/М/ССЖ	Поджаренная из свежих помидоров	60	0,91	2,13	3,89	3,93
89/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 160/35	195	8,79	7,94	10,73	14,46
299/М/ССЖ	Биточки мясные	80	11,18	9,48	9,25	16,91
144/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,28	3,37	22,52	13,17
355/М/ССЖ	Кисель из кураги, 180/10	180	0,79	0,05	23,1	9,94
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	4,06
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	4,06
Итого за Обед		705	27,59	23,35	89,21	68,53
Полдник						
492/М/ССЖ	Коржик молочный	50	4,06	3,02	25,35	14,46
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	11,06
Итого за Полдник		250	9,86	8,02	33,55	24,52
Ужин						
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,93
326/М/ССЖ	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 80/20	100	12,86	14,38	8,36	21,60
415/М/ССЖ	Рис припущенный с овощами	130	2,79	3,98	25,16	14,46
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	4,06
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	4,06
Итого за Ужин		460	17,48	18,56	53,94	45,06
Итого за день		1 922	78,82	66,42	239,55	188,13