

10000

Утверждаю
18.07.2025 Заведующая МБДОУ № 45 Гилина А.Ю.



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
День	Пятница					
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 манной крупы	150	5,09	3,16	21,08	132,99
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	11,56	13,56	42,46	339,84
Второй завтрак						
386/М	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47
Обед						
37/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	30	0,42	2,03	1,95	27,91
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной,	180	4,53	5,66	6,97	97,52
268/И	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 60/3	63	9,14	7,60	7,73	135,87
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	110	3,64	3,3	22,48	133,58
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69
	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		553	19,8	18,93	64,14	510,58
Полдник						
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Кефир классический	180	5,22	4,5	7,56	97,2
Итого за Полдник		210	7,47	7,44	29,88	222,3
Ужин						
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	30	0,21	1,03	0,57	12,29
271/М/ССЖ	Биточки рыбные (треска) с маслом сливочным, 70/3	73	9,91	5,30	9,07	123,10
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	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Ужин		423	16,17	12,42	39,39	334,65
Итого за день		1 646	55,4	52,65	186,17	1454,37

Утверждаю
18.07.2025 Заведующая МБДОУ № 45



Тилина 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	Пятница					
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 манной крупы	200	6,82	4,22	28,63	179,52
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	14,84	17,79	54,49	439,26
Второй завтрак						
386/М	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47
Обед						
37/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,8	2,07	3,76	37,1
73/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной,	200	4,69	6,56	7,73	109,44
268/И	Котлета из мяса и печени с маслом сливочным, 80/5	85	11,5	9,76	9,13	170,54
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	130	4,47	4,12	27,62	164,69
	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		695	25,03	23,07	86,14	657,97
Полдник						
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5
	Кефир классический	200	5,8	5	8,4	108
Итого за Полдник		250	9,55	9,9	45,6	316,5
Ужин						
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,42	2,06	1,14	24,58
271/М/ССЖ	Биточки рыбные (треска) с маслом сливочным, 80/5	85	11,30	7,11	10,68	151,29
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	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за Ужин		505	19,28	16,24	50,86	427,32
Итого за день		1 972	69,1	67,3	247,39	1888,05