

с/с/с/с



Утверждаю
21.07.2025 Заведующая МБДОУ № 45 Гилина А.Ю.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
День	Понедельник					
Неделя	4					
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 риса и пшена с курагой, 140/10	150	6.24	3.96	29.42	178.23
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/8	180	0.1	0.01	8.02	32.68
	Батон	15	1.14	0.12	7.38	35.25
Итого за Завтрак		360	9,83	11,17	44,86	319,96
Второй завтрак						
386/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38
Обед						
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	30	0.36	1.05	1.41	17.04
88/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 160/15	175	5.26	5.25	12.3	117.47
305/М/ССЖ	Фрикадельки мясные с соусом сметанно-томатным, 60/10	70	10.05	7.55	6.67	135.19
1248/И	Овощи запеченные	120	3.49	4.23	13.74	108.72
	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		565	21,23	18,42	59,13	494,12
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						
71/М	Поджарнировка из свежих огурцов	30	0.21	0.03	0.57	3.3
318/М/ССЖ	Гуляш из куриного филе	60	9.78	9.83	2.07	136.14
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	110	4.28	3.95	18.74	126.89
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	15,94	13,99	39,87	349,13
Итого за день		1 655	58,19	51,83	191,49	1475,96

Утверждаю
21.07.2025 Заведующая МБДОУ № 45 Гилина А.Ю.



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День	Понедельник					
Неделя	4					
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 риса и пшена с курагой, 190/10	200	7.34	4.87	33.5	207.21
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0.1	0.01	10.01	40.66
	Батон	20	1.52	0.16	9.84	47
Итого за Завтрак		422	12,48	15,25	53,41	401,83
Второй завтрак						
386/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38
Обед						
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0.71	2.1	2.74	33.66
88/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 180/15	195	5.47	5.28	13.67	123.98
305/М/ССЖ	Фрикадельки мясные с соусом сметанно-томатным, 80/20	100	11.95	10.65	8.16	177.01
1248/И	Овощи запеченные	150	4.56	4.99	17.51	135.28
	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	82.8
	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		735	26,79	23,69	84,92	669,33
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						
71/М	Поджарнировка из свежих огурцов	30	0.21	0.03	0.57	3.3
318/М/ССЖ	Гуляш из куриного филе	80	11.18	12	2.21	162.14
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	130	5.23	4.91	22.9	155.84
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	19,05	17,2	51,09	435,56
Итого за день		1 957	70.07	64.89	239.65	1836.67