

Утверждаю
22.07.2025 Заведующая МБДОУ № 45 Гилина А.Ю.

вс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
День	Вторник					
Неделя	4					
Завтрак						
71/И	Поджаривка из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20
230/М/ССЖ	Омлет с сыром	100	13,45	12,9	2,08	179,2
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8	180	0,15	0,02	8,2	34,72
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за Завтрак		380	18,95	13,42	38,13	351,47
Второй завтрак						
386/М/ССЖ	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
26/М/ССЖ	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,53	2,06	2,73	31,53
229/И	Суп-пюре из брокколи	180	2,27	4,79	4,77	73,35
294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	60	10,63	8,37	1,8	126,98
330/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,15	3,33	24,96	145,56
494/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/8	180	0,53	0,04	14,83	62,57
	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		590	20,19	18,86	63,87	510,19
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						
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	40	0,49	3,08	1,87	38,01
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и рыбы	70	10,61	3,66	6,59	100,67
144/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	120	2,62	3,31	18,01	112,62
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
Итого за Ужин		420	16,03	11,74	41,76	337,48
Итого за день		1 700	63,04	53,12	184,34	1479,24

Утверждаю

22.07.2025 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	Вторник					
Неделя	4					
Завтрак						
71/И	Поджаривание из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20
230/М/ССЖ	Омлет с сыром	120	14,8	15,67	2,43	211,57
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5
Итого за Завтрак		420	21,82	16,35	50,31	438,77
Второй завтрак						
386/М/ССЖ	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
26/М/ССЖ	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,03	4,13	5,31	62,37
229/И	Суп-пюре из брокколи	200	2,69	5,69	6,37	89,81
294/М/ССЖ	Бефстроганов из отварной говядины	80	12,33	11,72	1,96	165,18
330/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,3	4,17	31,83	184,92
494/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180	0,53	0,04	16,82	70,55
	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	25,08	26,24	86,95	689,43
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						
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,69	4,11	2,64	51,66
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и рыбы	80	11,52	6,16	7,31	130,14
144/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,28	3,37	22,52	133,68
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Ужин		490	18,56	15,41	54,67	433,14
Итого за день		1 960	75,41	69,7	248,33	1936,84