

МММ

Утверждаю

23.07.2025 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	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
100/М/ССЖ	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,04	3,4	18,84	126,17
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	11,92	14,1	39,15	332,92
Второй завтрак						
386/М	Апельсин	100	1,5	0,5	21	96
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96
Обед						
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	30	0,64	1,08	1,27	17,66
90/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 140/35	175	8,65	5,13	12,35	129,56
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным, 170/3	173	15,81	11,82	20,81	252,43
	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		558	28,53	18,45	66,61	547,85
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 свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2
322/М/ССЖ	Биточки из курицы с соусом томатным, 60/10	70	10,0	9,91	6,90	157,43
125/И	Каша перловая с овощами	110	2,97	2,52	19,09	110,94
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	14,14	12,58	40,07	331,75
Итого за день		1 648	66,87	54,67	207,04	1597,96

Утверждаю
23.07.2025 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	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
100/М/ССЖ	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,67	4,51	25,18	168,05
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	15,1	18,38	49,96	427,69
Второй завтрак						
386/М	Апельсин	100	1,5	0,5	21	96
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96
Обед						
32/И	Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров и зелени	60	1,21	2,15	2,42	34,42
90/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 160/35	195	8,87	5,17	13,97	137,18
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с печенью с маслом сливочным, 200/5	205	19,12	15,22	25,46	314,66
	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	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Итого за Обед		680	33,46	23,1	82,45	673,26
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						
71/И	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2
322/М/ССЖ	Биточки из курицы с соусом томатным, 80/20	100	12,57	12,57	9,54	202,40
125/И	Каша перловая с овощами	130	3,51	3,31	22,56	134,18
411/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180	0,1	0,01	10,01	40,66
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Ужин		460	18,03	16,11	53,09	431,44
Итого за день		1 912	79,41	67,63	248,87	1933,63