

10.11

Утверждаю
25.07.2025 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	Пятница					
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 овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами,	150	5,14	3,45	21,51	137,92
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	11,61	13,85	42,89	344,77
Второй завтрак						
386/М	Банан	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47
Обед						
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	30	0,21	1,03	0,57	12,29
86/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 160/15	175	4,67	6,07	10,25	114,56
267/И	Биточки из сердца говяжьего с маслом сливочным, 60/3	63	10,06	6,63	9,4	133,72
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	120	2,98	4,32	9,54	89,58
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69
	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		568	20,75	18,47	59,71	489,35
Полдник						
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2
Итого за Полдник		210	7,47	7,44	29,88	222,3
Ужин						
71/И	Поджаренная из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2
326/М/ССЖ	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 60/10	70	12,17	9,09	5,68	155,93
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	110	3,64	3,3	22,48	133,58
376/И	Чай с шиповником, 180/8	180	0,2	0,05	9,47	41,2
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
Итого за Ужин		400	17,1	12,58	43,69	361,41
Итого за день		1 638	57,33	52,64	186,47	1464,83

Утверждаю
25.07.2025 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	Пятница					
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 овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами,	200	6,95	4,67	29,97	189,81
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	14,97	18,24	55,83	449,55
Второй завтрак						
386/М	Банан	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47
Обед						
13/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,42	2,06	1,14	24,58
86/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 180/15	195	4,84	6,1	11,66	121,07
267/И	Биточки из сердца говяжьего с маслом сливочным, 80/5	85	11,1	8,56	10,99	160,99
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	150	3,73	5,22	11,92	110,29
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
Итого за Обед		740	25,54	22,8	88,41	663,03
Полдник						
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
Итого за Полдник		250	9,55	9,9	45,6	316,5
Ужин						
71/И	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2
326/М/ССЖ	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 80/20	100	12,86	14,38	8,36	215,22
335/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	130	4,47	4,12	27,62	164,69
376/И	Чай с шиповником, 180/10	180	0,2	0,05	11,46	49,18
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Ужин		460	19,38	18,77	58,42	483,29
Итого за день		1 972	69,84	70,01	258,56	1959,37