

Утверждаю
29.07.2025 Заведующая МБДОУ № 45 Гилина А.Ю.



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День	Вторник					
Неделя	1					
Завтрак						
71/И	Подгарнировка из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20
229/М/ССЖ	Омлет натуральный	100	12,39	12,14	2,24	168,44
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	17,89	12,66	38,29	340,66
Второй завтрак						
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
15/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,29	1,05	1,07	15,2
82/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей 160/15	175	5,08	4,38	11,78	106,78
308/М/ССЖ	Запеканка картофельная с мясом отварным (свинина)	170	10,56	14,45	20,75	256,72
394/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		585	18,54	20,19	63,21	511,47
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						
71/И	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3
326/М/ССЖ	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 60/10	70	12,17	9,09	5,68	155,93
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,95	18,74	126,89
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	17,62	13,2	39,38	350,82
Итого за день		1 675	61,92	55,15	181,46	1483,05

Утверждаю
29.07.2025 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	1					
Завтрак						
71/И	Подгарнировка из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20
229/М/ССЖ	Омлет натуральный	120	13,32	13,71	2,8	188,75
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	20,34	14,39	50,68	415,95
Второй завтрак						
386/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
15/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	2,09	2,09	30,23
82/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 180/15	195	6	5,94	13,51	131,63
308/М/ССЖ	Запеканка картофельная с мясом отварным (свинина)	200	12,42	17,65	24,24	307,32
394/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		685	22,72	26,21	81,32	656,33
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						
71/И	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3
326/М/ССЖ	Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом томатным, 80/20	100	12,86	14,38	8,36	215,22
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,23	4,91	22,9	155,84
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	20,02	19,53	53,13	470,54
Итого за день		1 915	73,03	71,83	241,53	1918,32