

н.с.н

Утверждаю

30.07.2025 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	1					
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
172/И	Хлопья кукурузные с молоком	150	5,11	4,18	22,55	150
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	11,58	14,58	43,93	356,85
Второй завтрак						
386/М	Апельсин	100	1,5	0,5	21	96
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96
Обед						
62/М/ССЖ	Салат из свеклы отварной с сыром	30	1,53	2,5	2,08	37,03
114/М/ССЖ	Суп-пюре из разных овощей	180	2,58	4,06	11,39	93,02
245/М/ССЖ	Плов с отварной говядиной	170	13,89	12,47	19,41	245,04
	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		560	21,43	19,45	65,06	523,29
Полдник						
	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						
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и рыбы с маслом сливочным, 70/3	73	10,63	6,14	6,61	123,11
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	120	2,98	4,32	9,54	89,58
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого за Ужин		413	18,2	12,39	46,2	369,37
Итого за день		1 663	63,49	55,96	216,4	1634,95

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Э
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						
41						
42						
43						
44						
45						
46						
47						
48						
49						
50						
51						
52						
53						
54						
55						
56						
57						
58						
59						
60						
61						
62						
63						
64						
65						
66						
67						
68						
69						
70						
71						
72						
73						
74						
75						
76						
77						
78						
79						
80						
81						
82						
83						
84						
85						
86						
87						
88						
89						
90						
91						
92						
93						
94						
95						
96						
97						
98						
99						
100						

Утверждаю
30.07.2025 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	1					
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
172/И	Хлопья кукурузные с молоком	200	7,32	5,16	40,4	240
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	15,34	18,73	66,26	499,74
Второй завтрак						
386/М	Апельсин	100	1,5	0,5	21	96
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96
Обед						
62/М/ССЖ	Салат из свеклы отварной с сыром	60	3,05	4,99	4,16	74,06
114/М/ССЖ	Суп-пюре из разных овощей	200	2,85	4,17	12,62	100,03
245/М/ССЖ	Плов с отварной говядиной	200	17,91	14,71	20,95	287,16
	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	28,07	24,43	78,33	648,25
Полдник						
	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						
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и рыбы с маслом сливочным, 80/5	85	11,55	10,29	7,35	167,54
348/М/ССЖ	Пюре из цветной капусты с картофелем	150	3,73	5,22	11,92	110,29
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого за Ужин		455	19,87	17,44	51,31	442,49
Итого за день		1 907	76,1	70,64	259,27	1991,72