



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ д/с 45
«Радуга»
Н.Н. Калонина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
01.07.2025						
ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК 1						
	Сыр (порциями)	7	1,6	2	0	25,2
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	160	4,5	5,1	24,7	162
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49
Итого за завтрак			10,1	9,5	47,5	317
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2
ОБЕД						
	Суп из овощей	150	1,1	3,7	8,7	72,7
	Шницели рубленые	50	7,4	5,6	7,5	110,0
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,7	3,9	21	137,5
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,3	0,15	13,4	55,5
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2
Итого за обед			16,95	13,8	68,75	469,3
ПОЛДНИК	Омлет натуральн ый, запеченный	60	6,3	6,7	1,2	90,4
	Ряженка	150	4,5	3,8	9,1	76,5
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8
Итого за полдник			12,2	14,4	24,0	259,7
УЖИН						
	Котлеты капустные	185	8,0	11,1	30,5	254,4
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2
Итого за ужин			11,1	11,5	56,5	377,6
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			50,8	49,6	206,6	1467,8

Стоимость одного дня: ясли 103,19 сад 120,69 руб.

Специалист по организации питания С.П. Керимова /



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
01.07.2025						
ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК 1						
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	180	5,1	5,7	27,8	182,2
	Напиток кофейный с молоком	180	2,8	2,4	14,4	90,9
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5
Итого за завтрак			12,62	11,35	57,2	382,6
ЗАВТРАК 2						
	Плоды свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2
ОБЕД						
	Суп из овощей	200	1,5	4,94	11,6	96,9
	Шницели рубленые	70	10,4	7,7	10,2	151,4
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	5,3	28,6	187,5
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	180	0,36	0,2	16	66,6
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3
Итого за обед			23,76	18,79	93,4	641,7
ПОЛДНИК						
	Омлет натуральный, запеченный	80	8,4	9,0	1,6	120,5
	Ряженка	180	5,4	4,5	10,9	91,8
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт. (20г)	1,42	3,9	13,7	92,8
Итого за полдник			15,2	17,4	26,2	305,1
УЖИН						
	Котлеты капустные	185	8,0	11,1	30,5	254,4
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20	98
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3
Итого за ужин			13,5	11,8	71	449,7
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			65,5	59,7	257,6	1823,30

Стоимость одного дня: ясли 103,19 руб. сад 120,69 руб.

Специалист по организации питания  / С.Р. Керимова /