

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
02.07.2025						
ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК 1						
	Масло (порциями)	7	0,06	5,1	0,07	46,3
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	160	6,6	6,4	24,6	186,1
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49
<i>Итого за завтрак</i>			11,46	14,5	48,77	376,5
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2
	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,3
<i>обед</i>	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,7	10,3	62,9
	Фрикадельки мясные паровые	50	8,1	6,6	4,6	107,5
	Картофель отварной	110	2,1	3	16,9	104,5
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2
<i>Итого за обед</i>			15,55	11,95	65,55	433,85
<i>полдник</i>						
	Запеканка из творога	80	14	12,1	13,8	197,6
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75
<i>Итого за полдник</i>			18,4	15,9	19,8	272,6
<i>ужин</i>	Котлета рыбная любительская	50	7,0	2,4	5,6	72,5
	Свекла тушеная	120	2	3,6	9,8	82,4
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2
<i>Итого за ужин</i>			12,94	6,5	44,7	295,9
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			58,5	49,2	187,9	1418,8

Стоимость одного дня: ясли 103,19 сад 120,69 руб.
 Специалист по организации питания  / С.Р. Керимова /



«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	
02.07.2025						
ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК 1						
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	180	7,4	7,2	27,6	209,3
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	15,8	107
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5
Итого за завтрак			13,48	18	58,5	455,9
ЗАВТРАК 2						
	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2
	Огурец в нарезке	40	0,3	0,06	1	5,7
ОБЕД						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	13,7	83,8
	Фрикадельки мясные паровые	70	11,5	9,3	6,5	150,5
	Картофель отварной	130	2,5	3,9	19,9	123,9
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81
	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			21,6	16,26	85,9	575,7
ПОЛДНИК						
	Запеканка из творога	100	17,5	12,1	17,2	247
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90
Итого за полдник			22,8	16,6	24,4	337
УЖИН						
	Котлета рыбная любительская	80	11,2	3,9	9	116
	Свекла тушеная	150	2,5	4,5	12,2	130
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6
	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 ужин			18,44	9	54,8	409,4
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			76,7	60,3	233,4	1822,2

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

Специалист по организации питания  / С.П. Керимова /