

«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	
04.07.2025						
ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК 1						
	Масло (порциями)	7	0,06	5,1	0,07	46,3
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	160	4,7	4,9	21,7	153,2
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49
Итого за завтрак			9,56	13	45,87	343,6
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2
ОБЕД	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,3
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,2	1,65	8,9	54,5
	Котлеты рубленые из фарша рыбного	50	7,6	2,0	7,6	78,8
	Картофель отварной	110	2,1	3	16,9	104,5
	Компот из смеси с/хофруктов	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
Итого за обед			14,55	7,3	67,15	396,75
ПОЛДНИК	Сырники	80	15,7	4,5	16,5	170,7
	Соус яблочный	15	0,02	0,02	2,6	10,4
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3
Итого за полдник			15,76	4,52	26,4	210,4
УЖИН	Рагу из мяса птицы	160	13,5	12,5	18,3	239,3
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	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 ужин			18,4	13,3	59,8	436,7
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			58,7	38,5	209,0	1431,7

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

Специалист по организации питания  / С.Р. Керимова /

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
04.07.2025						
ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК 1						
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	180	5,3	5,5	24,4	172,4
	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			11,38	16,3	55,3	419
ЗАВТРАК 2						
	Плоды свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2
ОБЕД						
	Огурец в нарезке	40	0,3	0,06	1	5,7
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,6	2,2	11,7	72,6
	Котлеты рубленые из фарша рыбного	80	12,1	3,2	12,2	126
	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	10,16	89,6	540
ПОЛДНИК						
	Сырники	100	19,6	5,6	20,6	216,4
	Соус яблочный	20	0,02	0,02	3,5	13,9
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6
Итого за полдник			19,66	5,62	32,2	262,9
УЖИН						
	Рагу из мяса птицы	230	19,4	17,9	26,3	344
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,22	0,22	17,8	74
	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			24,32	18,72	69,6	548,8
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			77,4	51,2	256,5	1814,90

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