

«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	
23.04.2025						
ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК 1						
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1
	Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром	180	7,4	7,2	27,6	209,3
	Какао с молоком	160	3,6	3,2	15,8	107
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5
Итого за завтрак			12,18	16,1	59,8	434
ЗАВТРАК 2						
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,7	2,6	14,7	96,7
	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 сухофруктов	150	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			24	22,2	80,3	622,5
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	80	17,5	12,1	17,2	247
	Кефир 2,5%	180	5	4,5	8,5	93,6
Итого за полдник			22,5	16,6	25,7	340,6
УЖИН	Котлета рыбная любительская	80	11,2	3,9	9	116
	Свекла тушеная	150	2,5	4,5	12,2	130
	Компот из свежих яблок	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			14,44	8,1	51,6	372,5
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			73,5	63,4	227,2	1813,80

Стоимость одного дня: ясли 103,19 руб. 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	
23.04.2025						
ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК 1						
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1
	Каша жидкая молочная пшенная 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
Итого за завтрак			10,28	15	49,9	376,8
ЗАВТРАК 2						
ОБЕД						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,8	2,0	11,0	72,5
	Фрикадельки мясные паровые	50	8,1	6,6	4,6	107,5
	Картофель отварной	110	2,1	3,0	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
Итого за обед			18,40	17,60	60,60	478,40
ПОЛДНИК						
	Запеканка из творога	80	14	12,1	13,8	197,6
	Кефир 2,5%	150	4,2	3,8	7,1	78
Итого за полдник			18,2	15,9	20,9	275,6
УЖИН						
	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
Итого за ужин			11,04	6,3	43,3	279,9
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			58,3	55,2	184,5	1454,9

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