

«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	
24.04.2025						
ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК 1						
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36
	Каша жидкая молочная пшеничная	160	5,4	4,7	25,7	166,6
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49
<i>Итого за завтрак</i>			12,92	11,75	47,4	351,9
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2
ОБЕД						
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150	1,6	3,7	8,3	73,9
	Плов куриный	160	15,2	18,1	31,3	348,4
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,22	15,5	65,77
	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>			20,64	22,45	72,6	578,54
полдник	Булочка ванильная	60	4,7	4,9	32,7	193,2
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36
<i>Итого за полдник</i>			9,1	8,7	38,7	268,2
ужин	Омлет с картофелем с маслом сливочным	100/4	7,5	13,9	7,8	187,5
	Морковь отварная с маслом	70/2	0,9	1,8	3,6	34,5
	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	20	1,5	0,2	7	38,2
<i>Итого за ужин</i>			12,3	16,2	42,4	369,7
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			55,36	59,5	210,9	1612,54

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	
24.04.2025						
ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК 1						
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36
	Каша жидкая молочная пшеничная	180	6,1	5,3	28,9	187,4
	Напиток кофейный с молоком	180	2,8	2,4	14,4	90,9
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5
<i>Итого за завтрак</i>			14,92	12,85	57	409,7
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2
ОБЕД						
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,1	4,9	11,1	98,5
	Плов куриный	200	19	22,6	39,1	435,5
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,27	18,6	78,9
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3
<i>Итого за обед</i>			26,64	28,4	94,8	746,97
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	60	4,7	4,9	32,7	193,2
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
<i>Итого за полдник</i>			10,6	9,9	40,7	293,2
УЖИН	Омлет с картофелем с маслом сливочным	100/4	7,5	13,9	7,8	187,5
	Морковь отварная с маслом	96,5/3,5	1,3	2,5	5,2	49,3
	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	20	1,5	0,2	7	38,2
<i>Итого за ужин</i>			13,8	19,0	45,0	411,2
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			66,36	70,55	247,3	1905,27

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

