

«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	
30.06.2025						
НЕДЕЛЯ 1						
ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК 1	Масло (порциями)	7	0,06	5,1	0,07	46,3
	Макароны, запеченные с сыром	130	4,6	5,1	25,1	176,5
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5
Итого за завтрак			7,1	10,5	47,47	325,6
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2
ОБЕД						
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,2	3,8	8,8	78,7
	Биточек из курицы	50	9,6	2,2	6,7	84,7
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	110	2,6	2,8	25,4	136,4
	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			18,05	9,45	74,65	458,75
ПОЛДНИК						
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75
	Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом	60	3,5	3,8	34,8	187
Итого за полдник			7,9	7,6	40,8	262
УЖИН						
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	160	6,6	6,4	24,6	186,1
	Компот из фруктов 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			11,5	7,2	66,1	383,5
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			44,95	35,15	238,82	1474,05

Стоимость одного дня: ясли 103,19 руб, 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	
30.06.2025						
НЕДЕЛЯ						
1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК 1	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1
	Макароны, запеченные с сыром	150	5,3	5,9	29,0	203,8
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20	98
Итого за завтрак			8,62	13,6	57,2	400,5
ЗАВТРАК 2	Флоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2
ОБЕД						
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,9	5,1	11,8	104,9
	Биточек из курицы	70	13,4	3	9,4	118
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	3	3,3	30	161,2
	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			24,7	12,26	97	601,6
ПОЛДНИК						
	Кефир	180	5,3	4,5	7,2	90
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	80	4,6	5	46,4	248,7
Итого за полдник			9,9	9,5	53,6	338,7
УЖИН						
	Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром	200	8,2	8	30,7	232,6
	Компот из плодов свежих (яблоко)	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			13,12	8,82	74	437,4
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			56,7	44,6	291,6	1822,4

Стоимость одного дня: ясли 10^л,19 сад 120,69 руб.

Специалист по организации питания *С.П. Керимова*