

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 32 п. Раздольное»  
 Возрастная категория: от 1 до 3 лет  
 4 февраля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ДСОВ №32

/Н. В. Кирильченко/

| Прием пищи         | Раздел          | № реч. (№ сборника) | Блюдо                                     | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--------------------|-----------------|---------------------|-------------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| завтрак            | Гор. блюдо      | 75 (10)             | Суп молочный с крупой овсяной             | 150      |        | 82           | 1,8   | 3,5   | 9,15     |
|                    | Гор. напиток    | 284 (4)             | Чай с лимоном сахаром                     | 160      |        | 27           | 0,1   | 0,03  | 6,5      |
|                    | хлеб            | 147 (10)            | Хлеб пшеничный                            | 40       |        | 64,33        | 1,84  | 0,64  | 18,56    |
|                    | масло           | ТТК 2583 (12)       | Масло сливочное                           | 5        |        | 37,5         | 0,05  | 4,12  | 0,05     |
| Итого за завтрак   |                 |                     |                                           | 355      |        | 210,83       | 3,79  | 8,29  | 34,26    |
| Завтрак 2          | фрукты          | 847(4)              | Фрукты свежие                             | 100      |        | 44,65        | 0,38  | 0,29  | 9,79     |
| Итого за 2 завтрак |                 |                     |                                           |          |        |              |       |       |          |
| обед               | закуска         | 24 (8)              | Салат с зеленого горошка с луком репчатым | 30       |        | 50,25        | 1,18  | 3,81  | 2,93     |
|                    | 1 блюдо         | 70 (8)              | Свекольник с мясом и со сметаной          | 150      |        | 87           | 2,53  | 3,9   | 8,26     |
|                    | 2 блюдо         | 306 (2)             | Голубцы ленивые                           | 130      |        | 251,08       | 15,15 | 10,56 | 15,54    |
|                    | напиток         | 292 (10)            | Компот из смеси сухофруктов               | 150      |        | 67           | 0,7   | 0,03  | 15,4     |
| Итого за обед      |                 |                     |                                           | 30       |        | 48,25        | 1,38  | 0,48  | 13,92    |
| полдник            | Кондит. изделие | 104 (4)             | Печенье                                   | 490      |        | 503,58       | 17,94 | 18,78 | 56,05    |
|                    | напиток         | 280 (10)            | Молоко кипяченое                          | 50       |        | 208,5        | 3,75  | 4,88  | 35,25    |
| Итого за полдник   |                 |                     |                                           | 150      |        | 79           | 4,1   | 4,2   | 6,4      |
| ужин               | блюдо           | 141 (10)            | Картофельное пюре                         | 200      |        | 350,5        | 12,95 | 13,68 | 43,95    |
|                    |                 | 58 (8)              | Рыба тушеная с овощами                    | 120      |        | 109          | 2,4   | 3,7   | 15,1     |
|                    | Гор. напиток    | 282 (4)             | Чай с сахаром                             | 70       |        | 70,88        | 6,7   | 3,47  | 27,32    |
|                    | хлеб            | 147 (10)            | Хлеб пшеничный                            | 170      |        | 18           | 0,1   | 0,02  | 4,6      |
| Итого за ужин      |                 |                     |                                           | 40       |        | 64,33        | 1,84  | 0,64  | 18,56    |
| Итого за день      |                 |                     |                                           | 400      |        | 262,21       | 11,04 | 7,83  | 69,58    |
|                    |                 |                     |                                           |          | 109,96 | 1371,77      | 46,1  | 48,87 | 213,63   |



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ДСОВ №32

/Н. В. Кирилченко/

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №32 п. Раздольное»

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

4 февраля 2025 г.

| Прием пищи         | Раздел          | № рец. (№ сборника) | Блюдо                                     | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--------------------|-----------------|---------------------|-------------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| завтрак            | Гор. блюдо      | 75 (10)             | Суп молочный с крупой овсяной             | 170      | 137    | 2,1          | 4,6   | 12,9  |          |
|                    | Гор. напиток    | 284 (4)             | Чай с лимоном сахаром                     | 180      | 38     | 0,2          | 0,03  | 9,3   |          |
|                    | хлеб            | 147 (10)            | Хлеб пшеничный                            | 50       | 85,77  | 2,46         | 0,86  | 16,74 |          |
|                    | масло           | ТТК 2583 (12)       | Масло сливочное                           | 60       | 45     | 0,06         | 4,94  | 0,06  |          |
| Итого за завтрак   |                 |                     |                                           | 406      | 305,7  | 4,82         | 10,43 | 39    |          |
| Завтрак 2          | фрукты          | 847(4)              | Фрукты свежие                             | 110      | 47     | 0,4          | 0,3   | 10,3  |          |
| Итого за 2 завтрак |                 |                     |                                           |          |        |              |       |       |          |
| обед               | закуска         | 24 (8)              | Салат с зеленого горошка с луком репчатым | 50       | 67     | 1,57         | 5,08  | 3,9   |          |
|                    | 1 блюдо         | 70 (8)              | Свекольник с мясом и со сметаной          | 180      | 116,11 | 3,38         | 5,2   | 11,03 |          |
|                    | 2 блюдо         | 306 (2)             | Голубцы ленивые                           | 150      | 334,77 | 12,22        | 12,09 | 12,71 |          |
|                    | напиток         | 292 (10)            | Компот из смеси сухофруктов               | 180      | 89     | 0,9          | 0,05  | 20,6  |          |
|                    | хлеб            | 147 (10)            | Хлеб пшеничный                            | 40       | 64,33  | 1,84         | 0,64  | 18,56 |          |
| Итого за обед      |                 |                     |                                           | 600      | 671,21 | 19,91        | 23,06 | 66,8  |          |
| полдник            | Кондит. изделие | 104 (4)             | Печенье                                   | 70       | 291,9  | 5,25         | 6,83  | 52,15 |          |
|                    | напиток         | 280 (10)            | Молоко кипяченое                          | 180      | 106    | 5,5          | 5,6   | 8,6   |          |
| Итого за полдник   |                 |                     |                                           | 250      | 460,9  | 15,85        | 17,03 | 61,05 |          |
| ужин               | блюдо           | 141 (10)            | Картофельное пюре                         | 130      | 137    | 3,1          | 4,6   | 20,1  |          |
|                    |                 | 58 (8)              | Рыба тушеная с овощами                    | 80       | 81     | 7,66         | 3,97  | 34,65 |          |
|                    | Гор. напиток    | 282 (4)             | Чай с сахаром                             | 190      | 25     | 0,1          | 0,03  | 9,1   |          |
|                    | хлеб            | 147 (10)            | Хлеб пшеничный                            | 50       | 85,77  | 2,46         | 0,86  | 16,74 |          |
| Итого за ужин      |                 |                     |                                           | 450      | 328,77 | 13,32        | 9,46  | 80,59 |          |
| Итого за день      |                 |                     |                                           |          | 118,23 | 1813,58      | 54,3  | 60,28 | 257,74   |