

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ДСОВ №32

/Н. В. Кирильченко/

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

Возрастная категория: от 1 до 3 лет 15 января 2025 г.

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	хлеб	147 (10)	Хлеб пшеничный	30		48,25	1,38	0,48	13,92
				490		503,58	17,94	18,78	56,05
	полдник	104 (4)	Печенье	50		208,5	3,75	4,88	35,25
	напиток	280 (10)	Молоко кипяченое	150		79	4,1	4,2	6,4
Итого за полдник				200		350,5	12,95	13,68	43,95
ужин	блюдо	141 (10)	Картофельное пюре	120		109	2,4	3,7	15,1
		58 (8)	Рыба тушеная с овощами	70		70,88	6,7	3,47	27,32
	Гор. напиток	282 (4)	Чай с сахаром	170		18	0,1	0,02	4,6
	хлеб	147 (10)	Хлеб пшеничный	40		64,33	1,84	0,64	18,56
Итого за ужин				400		262,21	11,04	7,83	69,58
Итого за День					99,33	1371,77	46,1	48,87	213,63

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ДСОВ №32
/Н. В. Кирилльченко/

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

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

15 января 2025 г.

Прием пищи	Раздел	№ реч. (№ 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)	Плоды 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
Итого за обед				40		64,33	1,84	0,64	18,56
				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
				50		85,77	2,46	0,86	16,74
Итого за ужин				450		328,77	13,32	9,46	80,59
Итого за день					114,62	1813,58	54,3	60,28	257,74