

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

УТВЕРЖДАЮ:

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

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

21 января 2025 г.

| Прием пищи         | Раздел          | № реч. (№ сборника) | Блюдо                              | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--------------------|-----------------|---------------------|------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| завтрак            | Гор. блюдо      | 217 (10)            | Макаронные изделия с тертым сыром  | 120/15   | 239    | 8,0          | 7,4   | 26,7  |          |
|                    | 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 |          |
|                    | Масло слив.     | ТТК 2583 (12)       | Масло сливочное                    | 5        | 37,5   | 0,05         | 4,12  | 0,05  |          |
| Итого за завтрак   |                 |                     |                                    | 350      | 358,83 | 10,09        | 12,18 | 49,91 |          |
| Завтрак 2          | Фрукты          | 847(4)              | Плоды свежие                       | 100      | 44,65  | 0,38         | 0,38  | 9,31  |          |
| Итого за 2 завтрак |                 |                     |                                    | 100      | 44,65  | 0,38         | 0,38  | 9,31  |          |
| обед               | закуска         | 348 (2)             | Огурец соленый                     | 30       | 3,9    | 0,2          | 0     | 0,5   |          |
|                    | 1 блюдо         | 4/2 (7)             | Щи с морской капустой со сметаной  | 150      | 58,5   | 1,3          | 3,3   | 6,0   |          |
|                    | 2 блюдо         | 485 (4)             | Оладьи из пчени                    | 50       | 247,08 | 15,71        | 11,76 | 9,29  |          |
|                    | соус            | 237(10)             | Соус сметанный                     | 20       | 11     | 0,2          | 0,7   | 0,9   |          |
|                    | гарнир          | 55(4)               | Каша рисовая расщипчатая с маслом  | 110      | 180,9  | 2,7          | 3,7   | 29,7  |          |
|                    | напиток         | 1 (6)               | Компот из консервированных фруктов | 150      | 92     | 0,41         | 0,08  | 19,13 |          |
| Итого за обед      |                 |                     |                                    | 30       | 48,25  | 1,38         | 0,48  | 13,92 |          |
| полдник            | Кондит. изделие | 251 (10)            | Пирожки печеные с капустой         | 540      | 641,63 | 21,9         | 20,02 | 79,44 |          |
|                    | напиток         | 284 (4)             | Чай с лимоном и сахаром            | 50       | 134    | 3,3          | 3,8   | 16,5  |          |
| Итого за полдник   |                 |                     |                                    | 150      | 27     | 0,1          | 0,03  | 6,5   |          |
| ужин               | блюдо           | 148(10)             | Каша молочная с манной крупой      | 200      | 161    | 3,4          | 3,83  | 23,0  |          |
|                    | Гор. напиток    | 283 (4)             | Чай с молоком и сахаром            | 180      | 79,54  | 3,06         | 3,26  | 10,16 |          |
|                    | хлеб            | 147 (10)            | Хлеб пшеничный                     | 40       | 36     | 1,1          | 0,8   | 6,2   |          |
| Итого за ужин      |                 |                     |                                    | 400      | 64,32  | 1,84         | 0,64  | 18,56 |          |
| Итого за день      |                 |                     |                                    | 400      | 179,87 | 6,0          | 4,7   | 35,92 |          |
|                    |                 |                     |                                    |          | 123,51 | 1385,98      | 41,77 | 41,11 | 197,58   |

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

/Н. В. Кирилченко/

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

21 января 2025 г.

| Прием пищи         | Раздел         | № реч. (№ сборника) | Блюдо                              | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--------------------|----------------|---------------------|------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| завтрак            | Гор. блюдо     | 217 (10)            | Макаронные изделия с тертым сыром  | 150      |        | 261          | 9,7   | 10,9  | 30,1     |
|                    | Гор. напиток   | 282 (4)             | Чай с сахаром                      | 200      |        | 25           | 0,1   | 0,03  | 9,1      |
|                    | хлеб           | 147 (10)            | Хлеб пшеничный                     | 50       |        | 85,77        | 2,46  | 0,86  | 16,74    |
|                    | Масло слив.    | ТТК 2583 (12)       | Масло сливочное                    | 6        |        | 45           | 0,06  | 4,94  | 0,06     |
| Итого за завтрак   |                |                     |                                    | 406      |        | 416,77       | 12,32 | 16,73 | 56       |
| Завтрак 2          | фрукты         | 847(4)              | Плоды свежие                       | 110      |        | 47           | 0,4   | 0,4   | 9,8      |
| Итого за 2 завтрак |                |                     |                                    |          |        |              |       |       |          |
| обед               | закуска        | 348 (2)             | Огурец соленый                     | 50       |        | 5,2          | 0,27  | 0     | 0,67     |
|                    | 1 блюдо        | 4/2 (7)             | Щи с морской капустой со сметаной  | 180      |        | 78           | 1,43  | 4,4   | 7,33     |
|                    | 2 блюдо        | 485 (4)             | Оладьи из пшена                    | 70       |        | 206          | 3,6   | 4,6   | 37,7     |
|                    | соус           | 237(10)             | Соус сметанный                     | 30       |        | 273,74       | 20,07 | 14,92 | 4,33     |
|                    | гарнир         | 55(4)               | Каша рисовая рассыпчатая с маслом  | 130      |        | 16           | 0,2   | 1,0   | 1,4      |
|                    | напиток        | 1 (6)               | Компот из консервированных фруктов | 180      |        | 99,26        | 0,51  | 0,1   | 23,91    |
| Итого за обед      | хлеб           | 147 (10)            | Хлеб пшеничный                     | 40       |        | 64,33        | 1,84  | 0,64  | 18,56    |
|                    |                |                     |                                    | 680      |        | 742,53       | 27,92 | 25,66 | 93,9     |
| полдник            | Кондит.изделие | 251 (10)            | Пирожки печеные с капустой         | 70       |        | 159          | 4,6   | 5,3   | 23,1     |
|                    | напиток        | 284 (4)             | Чай с лимоном и сахаром            | 180      |        | 38           | 0,2   | 0,03  | 9,3      |
| Итого за полдник   |                |                     |                                    | 250      |        | 197          | 4,8   | 5,33  | 32,4     |
| ужин               | блюдо          | 148(10)             | Каша молочная с манной крупой      | 200      |        | 106,05       | 4,08  | 4,35  | 14,88    |
|                    | Гор. напиток   | 283 (4)             | Чай с молоком и сахаром            | 200      |        | 59           | 1,4   | 1,1   | 11,3     |
|                    | хлеб           | 147 (10)            | Хлеб пшеничный                     | 50       |        | 85,77        | 2,46  | 0,86  | 16,74    |
| Итого за ужин      |                |                     |                                    | 450      |        | 250,82       | 7,94  | 6,31  | 42,92    |
| Итого за день      |                |                     |                                    |          | 154,16 | 1654,12      | 53,38 | 54,43 | 235,02   |