

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

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

23 января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

/Н. В. Кирильченко/

| Прием пищи         | Раздел          | № реч. (№ сборника) | Блюдо                                  | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--------------------|-----------------|---------------------|----------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| завтрак            | Гор. блюдо      | 222 (10)            | Омлет натуральный                      | 130      |        | 159,08       | 6,26  | 9,66  | 1,1      |
|                    | Гор. напиток    | 283 (4)             | Чай с молоком, сахаром                 | 180      |        | 36           | 1,1   | 0,8   | 6,2      |
|                    | 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      |        | 293,91       | 9,25  | 15,22 | 25,91    |
| Завтрак 2          | сок             | 442 (2)             | Сок фруктовый                          | 100      |        | 82,5         | 0,8   | 0     | 19,1     |
| Итого за 2 завтрак |                 |                     |                                        |          |        |              |       |       |          |
| обед               | закуска         | 348 (2)             | Огулец соленый                         | 30       |        | 3,9          | 0,2   | 0     | 0,5      |
|                    | 1 блюдо         | 139 ()              | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 150      |        | 134          | 4,5   | 2,6   | 17,7     |
|                    | 2 блюдо         | 492 (10)            | Плов из курицы                         | 130      |        | 396          | 14,2  | 18,4  | 28,34    |
|                    | напиток         | 292 (10)            | Компот из смеси кураги                 | 150      |        | 67           | 0,7   | 0,03  | 15,4     |
|                    | хлеб            | 147 (10)            | Хлеб пшеничный                         | 30       |        | 48,25        | 1,38  | 0,48  | 13,92    |
| Итого за обед      |                 |                     |                                        |          |        | 649,15       | 20,98 | 21,51 | 75,86    |
| полдник            | Кондит. изделие | 109 (8)             | Сочень с творогом                      | 50       |        | 149          | 5,4   | 6,8   | 18,3     |
|                    | напиток         | 284 (4)             | Чай с лимоном и сахаром                | 150      |        | 27           | 0,1   | 0,03  | 6,5      |
| Итого за полдник   |                 |                     |                                        | 200      |        | 176          | 5,5   | 6,83  | 24,8     |
| ужин               | блюдо           | 160 (10)            | Суп молочный с макаронными изделиями   | 180      |        | 97           | 3,3   | 3,1   | 11,9     |
|                    | Гор. напиток    | 282 (4)             | Чай с сахаром                          | 180      |        | 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      |        | 179,33       | 5,24  | 3,76  | 35,06    |
| Итого за день      |                 |                     |                                        |          | 109,05 | 1383,89      | 41,77 | 47,32 | 180,73   |

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ДСОВ №32

/Н. В. Кирильченко/

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

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

23 января 2025 г.

| Прием пищи         | Раздел         | № реч. (№ сборника) | Блюдо                                  | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--------------------|----------------|---------------------|----------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| завтрак            | Гор. блюдо     | 222 (10)            | Омлет натуральный                      | 150      |        | 187,44       | 9,32  | 14,02 | 1,6      |
|                    | Гор. напиток   | 283 (4)             | Чай с молоком, сахаром                 | 200      |        | 59           | 1,4   | 1,1   | 11,3     |
|                    | хлеб           | 147 (10)            | Хлеб пшеничный                         | 50       |        | 85,77        | 2,46  | 0,86  | 16,74    |
|                    | масло          | ТТК 2583 (12)       | Масло сливочное                        | 6        |        | 45           | 0,06  | 4,94  | 0,06     |
| Итого за завтрак   |                |                     |                                        | 406      |        | 376,21       | 13,24 | 20,92 | 29,7     |
| Завтрак 2          | сок            | 442 (2)             | Сок фруктовый                          | 120      |        | 99           | 0,96  | 0     | 22,92    |
| Итого за 2 завтрак |                |                     |                                        |          |        |              |       |       |          |
| обед               | закуска        | 348 (2)             | Огурец соленый                         | 50       |        | 5,2          | 0,27  | 0     | 0,67     |
|                    | 1 блюдо        | 139 (1)             | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 170/10   |        | 153          | 6,1   | 3,5   | 33,8     |
|                    | 2 блюдо        | 492 (10)            | Плов из курицы                         | 150      |        | 473          | 19,1  | 27    | 33,98    |
|                    | напиток        | 292 (10)            | Компот из смеси кураги                 | 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      |        | 784,53       | 28,21 | 31,19 | 107,61   |
| полдник            | Кондит.изделие | 109 (8)             | Сочень с творогом                      | 70       |        | 160          | 6,3   | 7,93  | 31,35    |
|                    | напиток        | 284 (4)             | Чай с лимоном и сахаром                | 180      |        | 38           | 0,2   | 0,03  | 9,3      |
| Итого за полдник   |                |                     |                                        | 250      |        | 198          | 6,5   | 7,96  | 40,65    |
| ужин               | блюдо          | 160 (10)            | Суп молочный с макаронными изделиями   | 200      |        | 119          | 4,4   | 4,2   | 15,9     |
|                    | 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    |
| Итого за ужин      |                |                     |                                        | 450      |        | 229,77       | 6,96  | 5,09  | 41,74    |
| Итого за день      |                |                     |                                        |          | 124,48 | 1687,51      | 55,87 | 65,16 | 242,62   |