

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

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

28 февраля 2025 г.

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

| Прием пищи         | Раздел         | № рец. (№ сборника) | Блюдо                              | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--------------------|----------------|---------------------|------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| завтрак            | Гор. блюдо     | 75 (10)             | Суп молочный с крупой ячневой      | 170      |        | 122          | 4,5   | 4,4   | 16,1     |
|                    | Гор. напиток   | 286 (12)            | Кофейный напиток с молоком         | 170      |        | 89           | 2,8   | 2,2   | 14,8     |
|                    | хлеб           | 147 (10)            | Хлеб пшеничный                     | 50       |        | 85,77        | 2,46  | 0,86  | 16,74    |
|                    | сыр            | 257 (4)             | Сыр                                | 12       |        | 41,6         | 2,16  | 3,19  | 0        |
| Итого за завтрак   |                |                     |                                    | 402      |        | 338,37       | 11,92 | 10,65 | 47,64    |
| Завтрак 2          | фрукты         | 847(4)              | Фрукты свежие                      | 110      |        | 47           | 0,4   | 0,3   | 10,3     |
| Итого за 2 завтрак |                |                     |                                    |          |        |              |       |       |          |
| обед               | закуска        | 24 (8)              | Салат из кукурузы с луком репчатым | 50       |        | 67           | 1,57  | 5,08  | 3,9      |
|                    | 1 блюдо        | 110 (10)            | Борщ украинский                    | 180      |        | 100,44       | 1,74  | 4,32  | 7,68     |
|                    | 2 блюдо        | 451 (10)            | Котлета мясная                     | 70/30    |        | 202          | 10,4  | 11,2  | 13,5     |
|                    | гарнир         | 203 (10)            | Картофель отварной с маслом        | 130      |        | 134          | 2,0   | 3,3   | 22,5     |
|                    | 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      |                |                     |                                    | 680      |        | 656,77       | 18,45 | 24,59 | 86,74    |
| полдник            | Кондит.изделие | 389 (3)             | Плюшка с сахаром                   | 70       |        | 211,55       | 5,5   | 6,0   | 36,8     |
|                    | напиток        | 280 (10)            | Молоко кипяченое                   | 180      |        | 106          | 5,5   | 5,6   | 8,6      |
| Итого за полдник   |                |                     |                                    | 250      |        | 317,55       | 11,0  | 11,6  | 45,4     |
| ужин               | блюдо          | 132 (8)             | Суп рыбный из консервов            | 200      |        | 142,58       | 9,67  | 5,49  | 12,77    |
|                    | Гор. напиток   | 282 (4)             | Чай с сахаром                      | 200      |        | 25           | 0,1   | 0,03  | 9,1      |
| Итого за ужин      | хлеб           | 147 (10)            | Хлеб пшеничный                     | 50       |        | 85,77        | 2,46  | 0,86  | 16,74    |
|                    |                |                     |                                    | 450      |        | 253,35       | 12,23 | 6,38  | 38,61    |
| Итого за День      |                |                     |                                    |          | 136,68 | 1613,04      | 54    | 53,52 | 228,69   |

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 28 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 ячневой      | 150      |        | 107          | 3,3   | 3,3   | 12,1     |
|                    | Гор. напиток   | 286 (12)            | Кофейный напиток с молоком         | 150      |        | 66           | 2,1   | 1,7   | 11       |
|                    | хлеб           | 147 (10)            | Хлеб пшеничный                     | 40       |        | 64,33        | 1,84  | 0,64  | 18,56    |
|                    | сыр            | 257 (4)             | Сыр                                | 10       |        | 27,2         | 2,1   | 2,13  | 0        |
| Итого за завтрак   |                |                     |                                    | 350      |        | 264,53       | 9,34  | 7,77  | 41,66    |
| 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 из кукурузы с луком репчатым | 30       |        | 50,25        | 1,18  | 3,81  | 2,93     |
|                    | 1 блюдо        | 110 (10)            | Борщ украинский                    | 150      |        | 84,08        | 1,46  | 3,06  | 11,64    |
|                    | 2 блюдо        | 451 (10)            | Котлета мясная                     | 50/20    |        | 183          | 8,2   | 7,9   | 9,6      |
|                    | гарнир         | 203 (10)            | Картофель отварной с маслом        | 110      |        | 123,2        | 2,4   | 2,64  | 20,1     |
|                    | напиток        | 292 (10)            | Компот из смеси сухофруктов        | 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      |                |                     |                                    | 540      |        | 555,78       | 15,32 | 17,92 | 73,59    |
| полдник            | Кондит.изделие | 389 (3)             | Плюшка с сахаром                   | 50       |        | 188,92       | 3,9   | 4,3   | 26,3     |
|                    | напиток        | 280 (10)            | Молоко кипяченое                   | 150      |        | 79           | 4,1   | 4,2   | 6,4      |
| Итого за полдник   |                |                     |                                    | 200      |        | 267,92       | 8,0   | 8,5   | 32,7     |
| ужин               | блюдо          | 132 (8)             | Суп рыбный из консервов            | 180      |        | 85,55        | 5,8   | 3,3   | 7,66     |
|                    | 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      |        | 167,88       | 7,74  | 3,96  | 30,82    |
| Итого за день      |                |                     |                                    |          | 122,42 | 1300,76      | 40,78 | 38,44 | 188,56   |