

УТВЕРЖДАЮ:

И.О.заведующего МБДОУ ДСОВ №32

/Г.В.Купянская/

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

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

21 октября 2025 г.

Прием пищи	Раздел	№ реч. (№ сборника)	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Гор. блюдо	223(4)	Омлет с зеленым горошком	150		307,5	12,25	15,3	21,4
	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 сливочное	ТТК 2583 (12)	Масло сливочное	6		45	0,06	4,94	0,06
Итого за завтрак									
Завтрак 2	фрукты	847(4)	Плоды свежие(яблоко)	110		47	0,4	0,4	9,8
Итого за 2 завтрак							0,4	0,4	9,8
обед	закуска	45(12)	Салат луковый	50		34	0,4	2,7	2,1
	1 блюдо	160(15)	Уха ростовская	180		118,33	4,58	3,87	26,39
	гарнир	153(10)	Рагу из овощей	130		189	7,3	9,09	13,8
	2 блюдо	300(18)	Птица отварная	70		147,8	9,66	4,95	-
	напиток	54(8)	Компот из свежих фруктов	180		60	0,16	0,16	15,89
	хлеб	147(10)	Хлеб пшеничный	40		64,33	1,84	0,64	13,92
Итого за обед							23,94	21,41	72,1
полдник	Кондит.изделие	18(13)	Батон нарезной с повидлом	50/20		195	1,5	4,3	38,7
	напиток	280(10)	Молоко кипяченое	180		106	5,5	5,6	8,6
Итого за полдник							7,0	9,9	47,3
ужин	блюдо	54(24)	Рис с овощами	200		229,73	3,65	5,74	47,96
	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							6,21	6,63	73,8
Итого за день					179,64		53,72	60,54	252,5

УТВЕРЖДАЮ:
И.о.заведующего МБДОУ ДСОВ №32

Г.В.Купянская/

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

Прием пищи	Раздел	№ реч. (№ сборника)	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Гор. блюдо	223(4)	Омлет с зеленым горошком	130		233,17	10,5	13,2	13,46
	Гор. напиток	283(4)	Чай с молоком сахаром	180		43,2	1,32	0,96	7,4
	хлеб	147(10)	Хлеб пшеничный	40		64,33	1,84	0,64	13,92
	Масло сливочное	ТК 2583 (12)	Масло сливочное	5		37,5	0,05	4,12	0,05
Итого за завтрак									
Завтрак 2	фрукты	847(4)	Фрукты свежие(яблоко)	100		44,65	0,38	0,38	9,31
Итого за 2 завтрак									
обед	закуска	45(12)	Салат луковый	30		23	0,3	1,8	1,4
	1 блюдо	160(15)	Уха ростовская	150		81,94	3,05	2,39	18,55
	гарнир	153(10)	Рагу из овощей	110		179,4	7,1	8,7	12,7
	2 блюдо	300(18)	Птица отварная	50		88,57	7,04	3,83	-
	напиток	54(8)	Компот из свежих фруктов	150		45	0,12	0,12	11,92
	хлеб	147(10)	Хлеб пшеничный	30		48,25	1,38	0,48	12,56
Итого за обед									
полдник	Кондит.изделие	18(13)	Батон нарезной с повидлом	40/10		144	1,2	3,2	30,4
	напиток	280(10)	Молоко кипяченое	150		79	4,1	4,2	6,4
Итого за полдник									
ужин	блюдо	54(24)	Рис с овощами	180		201,36	2,63	4,39	41,22
	Гор. напиток	282(4)	Чай с сахаром	180		21,6	0,1	0,02	5,5
	хлеб	147(10)	Хлеб пшеничный	40		64,33	1,84	0,64	13,92
							4,57	5,05	60,64
Итого за ужин									
Итого за день									
					122,73		42,95	49,07	198,71