

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующий

МАДОУ «ЦРР - детский сад № 39»

А.А. Мойсюк

«__»_____ 2025 г.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День	Среда (21.05.2025 г.)					
Неделя	3					
Завтрак						
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36
7/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6
172/И	Хлопья кукурузные с молоком	200	7,32	5,16	40,4	240
416/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 180/10	180	3,39	3,5	14,88	105,68
	Батон	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Завтрак		422	15,75	19,03	65,18	499,64
Второй завтрак						
386/М	Груша	100	1,5	0,5	21	96
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96
Обед						
38/И	Салат из папоротника с яйцом	60	3,23	5,2	2,33	68,79
144/М/ССЖ	Суп гороховый с птицей	200	2,85	4,17	12,62	100,03
293/М/ССЖ	Гуляш из отварной свинины	80	11,78	8,43	1,48	130,4
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,23	4,91	22,9	155,84
	Сок	180	1,62	0,18	20,88	93,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69,6
Итого за Обед		700	27,91	23,38	84,87	665,26
Полдник						
1096/И	Сочни с творогом	50	5,92	4,54	20,77	147,24
	Ацидофилин	200	5,4	5	21,6	158
Итого за Полдник		250	11,32	9,54	42,37	305,24
Ужин						
284/М/ССЖ	Суфле из рыбы (горбуша) с маслом сливочным, 80/5	85	14,01	10,76	2,85	163,05
339/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,01	4,65	20,17	134,73
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого за Ужин		455	21,61	17,34	55,06	462,44
Итого за день		1 927	78,09	69,79	268,48	2028,58