



УТВЕРЖДЕНО:

заведующий МДОУ «Детский сад № 37

«Непоседы» г. Георгиевска»

Г.А. Белых Г.А. Белых

« 26 » МАЯ 2025 г.

М.П.

на 26 МАЯ 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	С	150/3,75	1,64	3,82	16,9	109,00
		Я	130/3,25	1,42	3,31	14,65	94,47
	Булочка "Ладушка" витаминно-йодированная	С	25	2,75	0,55	26,8	139
		Я	25	2,75	0,55	26,8	139
	Масло сладко-сливочное «Крестьянское» (порциями)	С	7	0,06	5,08	0,10	46,2
		Я	5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Какао с молоком(1 вариант)	С	180	3,67	3,19	15,82	107,00
		Я	150	3,15	2,72	12,96	89
	Итого за завтрак:	С	365,75	8,12	12,64	59,62	401,2
		Я	313,25	7,36	10,21	54,48	355,47
Второй завтрак	Плоды свежие (яблоки)	С	100	0,4	0,4	9,8	44
		Я	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	С	200	2,15	2,27	13,71	83,8
		Я	150	1,61	1,71	10,28	62,85
	Бигос	С	80/150	18,4	17,86	5,6	256,74
		Я	60/120	23,5	22,83	7,16	328,11
	Компот из свежих плодов(яблок)	С	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	С	35	2,66	0,28	17,22	82,25
		Я	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед:	С	682	26,11	21,11	61,71	542,65
		Я	530	28,97	25,27	47,85	535,67
Полдник	Яйцо отварное	С	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
		Я	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
	Икра кабачковая(пром.)	С	50	0,72	2,82	4,62	46,8
	Икра свекольная	Я	30	0,7	1,38	3,7	30,03
	Хлеб пшеничный	С	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,5
	Чай с сахаром	С	200/11	0,1	0	15,0	60,00
		Я	150/7	0,075	0	11,25	45
	Итого за полдник:	С	316	7,06	7,54	27,7	205,05
		Я	237	6,635	6,06	20,17	161,53
Итого за день:		С	1463,75	41,69	39,26	153,69	1192,9
		Я	1180,25	43,365	41,94	132,3	1096,67