

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»

М.П. 10

На «17» октября 2025 года

| № п.п.                             | Наименование приема пищи         | САД             | Пищевые вещества |      |          | Энерг. цен | Витамины |
|------------------------------------|----------------------------------|-----------------|------------------|------|----------|------------|----------|
|                                    |                                  | 10,5 час        |                  |      |          |            |          |
|                                    | <b>ЗАВТРАК</b>                   | ВЫХОД           | белки            | жиры | углеводы | Ккал       | С        |
| 1                                  | Каша пшеничная молочная с маслом | 200,3           | 8                | 6,6  | 26       | 195,4      |          |
| 2                                  | Кофейный напиток с молоком       | 180             | 1,22             | 1,34 | 11,94    | 65         |          |
| 3                                  | Бутерброд с сыром, маслом        | 25,73           | 4                | 6    | 12,83    | 122        |          |
|                                    | <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>            |                 |                  |      |          |            |          |
| 1                                  | Фрукты свежие                    | 100             | 0,4              | 0,4  | 12       | 53,2       |          |
|                                    | <b>ОБЕД</b>                      |                 |                  |      |          |            |          |
| 1                                  | Помидоры свежие порционно        | 50              | 0,55             | 0,1  | 1,9      | 12         |          |
| 2                                  | Суп из овощей со сметаной        | 200,6           | 3,5              | 7,8  | 19,7     | 163        |          |
| 3                                  | Гуляш из куриной грудки          | 45,45           | 7,56             | 5,7  | 3        | 130        |          |
| 4                                  | Рис отварной с овощами           | 130             | 5,5              | 5    | 23       | 159        |          |
| 5                                  | Компот из сухофруктов            | 180             | 0,18             | 0,1  | 25,8     | 89         |          |
| 6                                  | Хлеб сельский                    | 37,5            | 1,8              | 0,4  | 18       | 82,5       |          |
|                                    | <b>ПОЛДНИК</b>                   |                 |                  |      |          |            |          |
| 1                                  | Ватрушка с сыром                 | 50              | 4                | 5,6  | 44       | 237,6      |          |
| 2                                  | Молоко кипяченое                 | 110             | 2,5              | 2,75 | 4        | 51         |          |
| 3                                  | Омлет натуральный                | 140             | 8,5              | 8,68 | 13,6     | 167        |          |
| 4                                  | Чай с сахаром и лимоном          | 180/5/5         | 0,12             | 0,01 | 10,2     | 41,4       |          |
| 5                                  | Хлеб пшеничный                   | 20              | 1,52             | 0,16 | 9,84     | 47         |          |
| Старшая медсестра: Мухоморова А.А. |                                  | Мухоморова А.А. |                  |      |          |            |          |

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»

М.П. 10

На «17» октября 2025 года

| № п.п.                             | Наименование приема пищи         | САД             | Пищевые вещества |      |          | Энерг. цен | Витамины |
|------------------------------------|----------------------------------|-----------------|------------------|------|----------|------------|----------|
|                                    |                                  | 10,5 час        |                  |      |          |            |          |
|                                    | <b>ЗАВТРАК</b>                   | ВЫХОД           | белки            | жиры | углеводы | Ккал       | С        |
| 1                                  | Каша пшеничная молочная с маслом | 150,3           | 6                | 4,95 | 19,5     | 146        |          |
| 2                                  | Кофейный напиток с молоком       | 165,7           | 1,16             | 1,28 | 11,4     | 62         |          |
| 3                                  | Бутерброд с сыром, маслом        | 25,53           | 3,5              | 5,95 | 12,9     | 119,6      |          |
|                                    | <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>            |                 |                  |      |          |            |          |
| 1                                  | Фрукты свежие                    | 85              | 0,34             | 0,34 | 10,2     | 45         |          |
|                                    | <b>ОБЕД</b>                      |                 |                  |      |          |            |          |
| 1                                  | Помидоры свежие порционно        | 30              | 0,42             | 0,06 | 1,37     | 9          |          |
| 2                                  | Суп из овощей, со сметаной       | 150,5           | 3                | 5,8  | 14,7     | 121        |          |
| 3                                  | Гуляш из куриной грудки          | 40,40           | 5,8              | 5    | 2,6      | 78         |          |
| 4                                  | Рис отварной с овощами           | 110             | 4,4              | 4    | 17,8     | 125        |          |
| 5                                  | Компот из сухофруктов            | 150             | 0,15             | 0,1  | 21,5     | 87         |          |
| 6                                  | Хлеб сельский                    | 30              | 1,5              | 0,3  | 14,3     | 66         |          |
|                                    | <b>ПОЛДНИК</b>                   |                 |                  |      |          |            |          |
| 1                                  | Ватрушка с сыром                 | 40              | 3,2              | 4,4  | 35       | 192        |          |
| 2                                  | Молоко кипяченое                 | 100             | 2,3              | 2,5  | 3,6      | 46         |          |
| 3                                  | Омлет натуральный                | 130             | 7,89             | 8,06 | 12,63    | 155        |          |
| 4                                  | Чай с сахаром                    | 150,4/4         | 0,09             | 0,01 | 8,5      | 34,5       |          |
| 5                                  | Хлеб пшеничный                   | 20              | 1,6              | 0,2  | 9,8      | 47         |          |
| Старшая медсестра: Мухоморова А.А. |                                  | Мухоморова А.А. |                  |      |          |            |          |