

Утверждаю
заведующий МАДОУ № 3
Е.В. Росолова
"10" января 2025 года

1 неделя, 1 день

Приём пищи	Выход блюда			Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
8.00 - 8.25	Омлет запеченный	100	100	9,8	9,8	13,2	13,2	1,7	1,7	104,8	104,8	2/6
	Батон обогащ (валитек-8) с повидлом (10/15)	30	45	1,7	2,53	0,65	1	17,12	25,7	82	123	17/12
	Кофейный напиток	180	200	2,71	3	2,6	2,9	12	13,4	80,1	89	13/10
	Итого за завтрак	310	345	14,2	15,3	16,4	17,1	30,9	40,8	266,9	316,8	
	Суммарные объемы порций (не менее)	350	400									
II завтрак												
10.00	Напиток яблочно-лимонный	100	150	0,13	0,2	0,08	0,12	9,12	13,19	38	55	122
	Итого за II завтрак											
Обед												
	Суп картофельный со сметаной	150	180	1	1,2	1,6	1,92	6,71	8,05	45,75	54,9	12/2
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	60	80	9,1	12,1	9,6	12,8	4,5	6	141	188	22/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	130	5,74	7,46	4,55	5,92	25,21	32,77	166,6	216,6	44/3
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	180	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,44	54	64,8	6/10
	Хлеб пшеничный обогащ(валитек-8)	15	20	1,1	1,48	0,74	0,98	8,04	10,72	43,9	58,5	8/13
	Хлеб дарницкий	30	37	2,1	2,59	0,32	0,4	13,9	17,13	64,8	79,9	8/13
	Итого за обед	505	627	19,4	25,3	16,8	22,0	72,1	91,1	516,1	662,7	
	Суммарные объемы порций (не менее)	450	600									
Полдник												
15.25 - 15.35	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	120	150	3,6	4,5	3,5	4,4	25,4	31,8	148,8	186,0	7/4
	Чай	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9,10	26,20	35,00	10/10
	Итого за полдник	270	350		4,6	3,5	4,4	32,2	40,9	175,0	221,0	
	Суммарные объемы порций (не менее)	200	250									
	Итого за весь день			33,6	45,1	36,7	43,5	135,2	172,9	958,0	1200,5	