

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

1 неделя, 2 день

Приём пищи	Выход блюда			Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
	наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
	Завтрак											
8.00 - 8.25	Пудинг из т	120	150	14,45	18,06	11,1	13,87	18,76	23,45	234	292,5	18/5
	Сгущенное	20	30	1,5	2,25	1,7	2,55	11,2	16,8	66	99	
	Батон обога	25	37	0,9	1,81	3,9	5,66	5,75	12	62,35	107,83	1/13
	Какао с мол	150	200	2,1	3,9	2,6	3,5	17,2	22,9	101,2	135,0	14/10
	Итого за за	315	417	19,0	26,0	19,3	25,6	52,9	75,2	463,6	634,3	
	Суммарны	350	400									
II завтрак												
10.00	Фрукт (пло	90	100	0,36	0,4	0,36	0,4	8,82	9,8	42,3	47	15/10
	Итого за II завтрак			0,36	0,4	0,36	0,4	8,82	9,8	42,3	47	
Обед												
	Суп с клецк	150	180	2,3	3	2	2,63	10,1	13,47	67,2	89,55	6
	Котлета из	70	80	12,55	14,34	10,23	11,7	10,4	11,9	185	211,00	5/9
	Сложный га	110	130	2,4	2,83	2,63	3,1	12,77	15,05	85,33	132,1	3/3+8/3
	Кисель вит	150	200	1	1,36	0	0	21,7	29	87,14	116,2	60
	Хлеб пшени	15	20	1,1	1,48	0,74	0,98	8,04	10,72	43,9	58,5	8/13
	Хлеб дарни	30	37	2,1	2,59	0,32	0,4	13,9	17,13	64,8	79,9	8/13
	Итого за об	525	647	21,45	25,6	15,92	18,81	76,91	97,27	533,37	687,25	
	Суммарны	450	600									
15.25 - 15.35				Полдник								
	Каша "Ассо	120	150	3	3,74	3,52	4,41	15,38	19,23	105	131,25	16.4
	Чай	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	9,1	26,2	35,0	10/10
	Итого за по	270	350	3,0	3,8	3,5	4,4	22,2	28,3	131,2	166,3	
	Суммарны	200	250									
Итого за весь день				43,8	55,8	39,1	49,2	160,8	210,6	1170,4	1534,8	