

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

1 неделя, 3 день

Приём пищи	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.	
я/с	Наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
8.00 - 8.25	Завтрак											
	Каша молочная манная с маслом сливочным	150	200	4,5	5,3	3,95	5,1	23,04	27,5	146,2	178	5/4
	Батон обогащ(валитек-8) с маслом слив. и яйцом	45	55	4	4,9	5	6,2	11,6	14,2	108,8	133	2/13
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3	2,59	2,9	12	13,4	80,1	89	13/10
	Итого за завтрак	375	455	11,2	13,2	11,5	14,2	46,6	55,1	335,1	400,0	
	Суммарные объемы порций (не менее)	350	400									
	II завтрак											
10.00	Напиток из шиповника	100	100	0,11	0,11	0,05	0,05	8,34	8,34	32,5	32,5	15/10
	Итого за II завтрак			0,11	0,11	0,05	0,05	8,34	8,34	32,5	32,5	
11.45 - 12.45	Обед											
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	1,31	1,6	1	0,83	8,52	10,22	48	57	18/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	180	200	12,5	13,84	10,7	11,9	25,63	28,5	251,3	279,2	6/9
	Соус томатный	20	30	0,24	0,36	1	1,5	1,3	1,92	15	22,2	9/11
	Компот из яблок и изюма витаминизированный	150	180	0,21	0,25	0,01	0,01	13,86	16,63	53,25	63,9	2/10
	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	545	647	17,5	20,1	13,8	15,6	71,3	85,1	476,3	602,5	
	Суммарные объемы порций (не менее)	450	600									
	Полдник											
15.25 - 15.3	Пирожок с яблоками	60	70	3,6	4,2	2,9	3,4	36,33	42,4	183	213	/12+18/12
	Чай сладкий	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9,10	26,20	35,00	10/10
	Итого за полдник	210	270	3,63	4,24	2,91	3,41	43,15	51,5	209,2	248	
	Суммарные объемы порций (не менее)	200	250									
	Итого за весь день			32,4	37,7	28,3	33,3	169,4	200,1	1053,1	1283,0	