

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

1 неделя, 4 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	Суп молочный с вермишелью	150	200	2,6	3,44	2,75	3,67	9	12	71,25	95	21,2
	Чай	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9	26,2	35	10/10
	Батон обогащ(валитек-8) с сыром	30	40	3,6	4,9	2,17	2,9	10,5	14	78	104	3/13
	Итого за завтрак	330	440	6,2	8,4	4,9	6,6	26,3	35,0	175,5	234,0	
	Суммарные объемы порций (не менее)	350	400									
II завтрак												
10.00	Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)	200		0	0	0	0	23	0	92		16/10
	Напиток витаминный "Витошка"		100	0	0	0	0	0	9,5	0	40	17/10
	Итого за II завтрак			0	0	0	0	23	0	92	0	
Обед												
	Суп овощной с мясными фрикадельками со см.	150	180	3,83	4,6	9,24	11,1	10,31	12,37	141	169,2	15/2
	Биточки рыбные	70	80	9,6	11	1,4	1,6	5,6	6,4	73,5	84	9/7
	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	2,46	3,2	2,26	2,94	24,7	32,11	131,3	170,7	45/3
	Соус томатный	20	30	0,24	0,36	1	1,5	1,3	1,92	14,8	22,2	9/11
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	150	180	5,82	7	5,82	7	13,3	16	51,9	62,4	27
	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	535	657	25,2	30,2	20,8	25,5	77,2	96,7	521,2	646,9	
	Суммарные объемы порций (не менее)	450	600									
Полдник												
15.25 - 15.35	Каша геркулесовая молочная	120	150	3,83	4,8	4,44	5,56	16,32	20,4	121,2	151,5	16/4
	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,06	1,4	8,42	11,2	45,75	61	12/10
	Итого за полдник	270	350	4,9	6,2	5,5	7,0	24,7	31,6	167,0	212,5	
	Суммарные объемы порций (не менее)	200	250									
	Итого за весь день			36,3	44,8	31,2	39,1	151,2	163,3	955,6	1093,4	