

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

1 неделя, 5 день

Прием 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	Каша пшеничная мол. с маслом сливочным	150	200	4,9	6,53	4,47	6	23,43	31,23	154,5	206	15/4
	Батон обогащ(валитек-8) с повидлом	30	45	1,7	2,53	0,65	1	17,12	25,7	82	123	17/12
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3	2,6	2,9	12	13,4	80,1	89	13/10
	Итого за завтрак	360	445	9,3	12,1	7,7	9,9	52,6	70,3	316,6	418,0	
	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	13,2	38	55	122
	Итого за II завтрак			0,13	0,2	0,08	0,12	9,12	13,2	38	55	
				Обед								
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	180	1,3	1,6	3,3	3,93	8,75	10,51	69,7	83,7	1.2+5.2
	Гуляш из мяса куры	60	80	7,3	9,73	7,9	10,5	1,23	1,65	105	140	2/9
	Макаронные изделия отварные	100	130	3,54	4,6	2,52	3,27	21,6	28,1	125,3	162,9	43/3
	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	0,6	0,8	0,16	0,22	4,1	5,5	20,5	27,3	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	15,2	19,8	14,2	18,3	63,3	79,3	439,3	558,6	
	Суммарные объемы порций (не менее)	450	600									
				Полдник								
15.25 - 15.35	Сдоба обыкновенная	60	70	5,3	4,2	3,9	3,4	32,4	32,3	188	213,5	8/12
	Чай	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9,1	26,2	35	10.ОКТ
	Итого за полдник	210	270	5,4	4,3	3,9	3,4	39,2	41,4	214,2	248,5	
	Суммарные объемы порций (не менее)	200	250									
	Итого за весь день			30,0	36,3	25,9	31,8	164,2	204,3	1008,1	1280,1	