

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

2 неделя, 6 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	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	4,5	6	3,95	5,26	23,04	30,73	146,25	195	14/4
	Батон обогащ (валитек-8) с сыром (10/10)	30	40	3,6	4,9	2,2	2,9	10,5	14	78	104	3/13
	Какао с молоком	150	200	2,1	3,9	2,61	3,5	17,2	22,9	101,2	135	14/10
	Итого за завтрак	330	440	10,2	14,8	8,8	11,7	50,7	67,6	325,5	434,0	
	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	
Обед												
	Суп кудрявый со сметаной	150	180	1,8	2,16	4,2	5,01	10,32	12,4	92,7	111,24	37/2
	Макаронные изделия отварные	100	130	3,54	4,6	2,52	3,27	21,6	28,1	125,3	162,9	43/3
	Котлета из мяса говядины	60	80	8,53	11,38	8,32	11,1	3,86	5,15	124,5	166	14/8
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	180	0,4	0,44	0,02	0,02	13,7	16,44	54	64,8	6/10
	Хлеб дарницкий	30	37	2,1	2,59	0,32	0,4	13,9	17,13	64,8	79,9	8/13
	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
	Итого за обед	505	627	17,5	22,7	16,1	20,8	71,4	89,9	505,2	643,3	
	Суммарные объемы порций (не менее)	450	600									
Полдник												
15.25 - 15.35	Рагу из овощей	100	130	1,56	2,03	2,46	3,2	9	11,7	65	84	18/3
	Чай	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9,1	26,2	35	10/10
	Итого за полдник	250	330	1,59	2,07	2,47	3,21	15,82	20,8	91,2	119	
	Суммарные объемы порций (не менее)	200	250									
	Итого за весь день			29,4	39,6	27,4	35,7	146,3	186,7	954,4	1228,8	