

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

2 неделя, 7 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											
	Суфле творожное	120	150	17,66	22,07	14,54	18,17	16,44	20,56	269	336	19/5
	Соус шоколадный	20	30	0,5	0,75	1	1,4	3	4,5	74	111	9/11
	Батон обогащ (валитек-8) с маслом сливочным	25	37	0,9	1,81	3,9	5,66	5,75	12	62,4	108	1/13
	Чай с молоком	150	200	1,1	1,4	1,1	1,4	8,42	11,2	45,8	61	12/10
	Итого за завтрак	315	417	20,2	26,0	20,5	26,6	33,6	48,3	451,2	616,0	
	Суммарные объемы порций (не менее)	350	400									
				II завтрак								
10.00	Фрукт (плод свежий)	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								
11.45 - 12.45	Суп картофельный с бобовыми	150	180	3,2	3,83	3	3,6	11,9	14,3	88,5	106,2	17/2
	Суфле из мяса кури	60	80	11,9	15,84	13,64	18,18	2,66	3,55	180,75	241	8/9
	Капуста тушеная	100	130	2,33	3,03	1,9	2,5	9,04	11,8	62,7	81,5	8/3
	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	505	627	20,8	27,0	19,6	25,7	59,4	74,1	493,9	631,0	
	Суммарные объемы порций (не менее)	450	600									
				Полдник								
15.25 - 15.35	Каша гречневая молочная	120	150	4,35	5,43	4	5	17,55	22	123,6	154,5	2/4
	Чай	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	9,1	26,2	35,0	10.ОКТ
	Итого за полдник	270	350	4,4	5,5	4,0	5,0	24,4	31,1	149,8	189,5	
	Суммарные объемы порций (не менее)	200	250									
	Итого за весь день			45,7	58,9	44,5	57,7	126,2	163,3	1137,2	1483,5	