

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

2 неделя, 8 день

Приём пищи я/с	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
8.00 - 8.25	Завтрак											
	Каша пшенная с маслом сливочным	150	200	4,9	6,53	4,5	6	23,43	31,23	154,5	206	11/4
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,71	3	2,6	2,9	12,02	13,4	80,1	89	13/10
	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
	Итого за завтрак	375	455	11,6	14,4	12,1	15,1	47,1	58,8	343,4	428,0	
	Суммарные объемы порций (не менее)	350	400									
	II завтрак											
10.00	Сок фруктовый	200						23		92		16/10
	Напиток витаминный "Витошка"		100						9,5		40	17/10
	Итого за II завтрак	200	100	0	0	0	0	23	9,5	92	40	
Обед												
11.45 - 12.45	Зеленый горошек	30	60	0,92	1,86	1,12	2,22	1,93	3,84	21,6	43,2	1/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	1,11	1,34	1,91	2,3	4,51	5,41	39,8	47,7	6/2
	Плов из мяса кур	180	200	17,22	19,14	15,71	17,45	29,65	33	331,2	368	4/9
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	150	180	5,82	6,9	5,8	6,9	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	555	677	28,3	33,3	25,6	30,3	71,3	86,1	553,2	659,7	
Суммарные объемы порций (не менее)		450	600									
Полдник												
15.25 - 15.35	Пирожок с картошкой	60	70	3,02	3,52	12,1	14,1	25,9	30,2	185	222	23
	Чай сладкий	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9,1	26,2	35	10/10
	Итого за полдник	210	270	3,1	3,6	12,1	14,1	32,7	39,3	211,2	257,0	
	Суммарные объемы порций (не менее)	200	250									
Итого за весь день				42,9	51,3	49,8	59,5	174,1	193,7	1199,8	1384,7	