

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

2 неделя, 10 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 пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	4,9	6,53	4,5	6	23,43	31,23	154,5	206	15/4
	Батон обогащ(валитек-8) с сыром (10/10)	30	40	3,6	4,9	2,1	2,9	10,5	14	78	104	3/13
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3	2,6	2,9	12,02	13,4	80,1	89	13/10
	Итого за завтрак	360	440	11,2	14,4	9,2	11,8	46,0	58,6	312,6	399,0	
	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												
	Борщ со сметаной	150	180	1,3	1,55	3,25	3,9	7,71	9,25	65,25	78,3	2/2
	Рагу из мяса кур	150	180	14,85	17,8	16,36	19,63	14,4	17,3	265,5	319	3/9
	Компот из яблок и изюма витаминизированный	150	180	0,21	0,25	0,01	0,01	13,9	16,63	53,25	63,9	2/10
	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	495	597	19,56	23,67	20,68	24,92	57,95	71,03	492,7	599,6	
	Суммарные объемы порций (не менее)	450	600									
Полдник												
15.25 - 15.35	Пирожок печеный из дрож. теста с повидлом	60	70	3,6	4,2	2,9	3,4	23,3	32,3	183	213,5	17/12
	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	3,6	4,2	2,9	3,4	30,1	41,4	209,2	248,5	
	Суммарные объемы порций (не менее)	200	250									
	Итого за весь день			34,5	42,5	32,8	40,2	142,4	179,4	1047,0	1279,6	