

1 неделя

Заведующий МАДОУ № 34

УТВЕРЖДАЮ:

И.А. Солоницына

« 21 » мая 2025 г.

« 21 » мая 2025 год, Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал.	
		Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
ЗАВТРАК											
8.00-8.25	Суп молочный с крупой	150	180	2,6	3,1	3,1	3,7	10,6	12,7	81,0	97,2
	Батон Молочный с яйцом и маслом	20 / 20 / 5	30 / 20 / 5	4,2	5,0	6,18	6,3	10,6	15,9	116,6	142,6
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3,0	2,5	2,9	12,0	13,4	80,1	89,0
	Итого за завтрак	375	415	9,5	11,1	11,7	12,9	33,2	42,0	277,7	328,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
10.00	Напиток из шиповника	100	100	0,11	0,11	0,05	0,05	8,34	8,34	32,5	32,5
	Итого за второй завтрак	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0
ОБЕД											
11.45 – 12.45	Салат из свеклы отварной с изюмом	30	60	0,2	0,4	2,9	5,9	0,68	1,4	30,0	60,0
	Суп из овощей со сметаной	150	180	1,1	1,3	3,9	4,7	6,2	7,4	65,2	78,0
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	180	200	12,5	13,8	10,6	11,8	25,6	24,8	251,2	279,2
	Компот из яблок и изюма	150	180	0,21	0,25	0,01	0,01	13,8	16,6	53,2	63,9
	Хлеб «Дарницкий Новый» (с Валетек-8)	30	37	2,1	2,5	0,32	0,4	13,8	17,1	64,8	79,9
	Итого за обед	540	657	16,1	18,2	17,7	22,8	60,0	67,3	464,4	561,0
ПОЛДНИК											
15.25 – 15.35	Суфле из рыбы	70	80	10,3	11,8	2,9	3,4	2,2	2,6	77,8	89,0
	Чай с лимоном	150	200	0,06	0,08	0,01	0,01	6,7	9,2	27,0	36,0
	Хлеб «Пшеничный Новый» (с Валетек-8)	20	20	1,9	1,9	0,23	0,23	11,9	11,9	59,0	59,0
	Итого за полдник	240	300	12,2	13,7	3,14	3,64	20,8	23,7	163,8	184,0
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УЖИН											
18.30 – 19.00	Вареники ленивые	150	180	23,6	28,3	17,1	20,5	25,0	30,0	352,0	422,4
	Чай с молоком	150	200	1,0	1,2	1,0	1,2	8,4	10,1	45,7	61,0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,2	1,6	0,33	0,44	8,1	10,9	40,9	54,6
	Итого за ужин	315	400	25,8	31,1	18,4	22,1	41,5	51,0	438,6	538,0
ВТОРОЙ УЖИН											
21.00	Кефир м.д.ж. 2,5%, (г. Кушва)	100	150	3,0	4,5	2,5	3,7	3,9	5,85	50,0	75,0
	Итого за второй ужин	100	150	3,0	4,5	2,5	3,7	3,9	5,85	50,0	75,0
	Итого за день	1 565	1 987	67,0	79,0	53,8	65,5	169,2	199,6	1 441,5	1 733,8