

1 неделя

Заведующий МАДОУ № 34

УТВЕРЖДАЮ:

И.А. Солоницына

« 22 » мая 2025 г.

« 22 » Мая 2025 год, Четверг

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	Запеканка из творога с яблоками	120	150	14,4	18,1	11,1	13,9	19,7	24,7	234,0	292,0
	Соус молочный сладкий	50	50	1,2	1,2	2,3	2,3	7,4	7,4	54,8	54,8
	Чай	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,8	9,0	26,2	35,0
	Батон Молочный с маслом	20 / 10	30 /10	1,7	2,5	7,5	7,7	10,6	15,8	118,2	144,2
	Итого за завтрак	350	440	17,3	21,8	20,9	23,9	44,5	56,9	433,2	526,0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
10.00	яблоко	103	114	0,36	0,4	0,36	0,4	8,82	9,8	42,3	47,0
	Итого за второй завтрак	200	--	0	--	0	--	23	--	92	--
ОБЕД											
11.45 – 12.45											
	Свекольник со сметаной (на мясном бульоне)	150	180	1,3	1,5	3,2	3,9	8,7	10,51	69,7	83,7
	Гуляш из мяса 1 категории	60	80	8,9	11,9	9,4	12,5	2,8	3,7	132,0	176,0
	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5	4,6	2,5	3,2	21,6	28,0	125,3	162,9
	Компот из свежих фруктов	150	180	5,8	6,9	5,8	6,9	13,3	16,0	51,9	62,4
	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	520	667	21,9	28,1	23,1	30,9	62,4	81,8	475,7	628,9
ПОЛДНИК											
15.25 – 15.35	Рагу из овощей	100	130	1,56	2,0	2,46	3,2	8,9	11,6	64,6	84,0
	Чай с молоком	150	200	1,0	1,4	1,0	1,42	8,4	11,2	45,7	61,0
	Хлеб «Пшеничный Новый» (с Валетек-8)	25	30	1,9	2,3	0,23	0,28	11,9	14,3	59,0	70,8
	Итого за полдник	275	360	4,46	5,7	3,6	4,9	29,2	37,1	169,3	215,8
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УЖИН											
18.30 – 19.00	Рыба отварная под маринадом	150	180	13,14	15,7	10,3	12,3	8,69	10,4	179,1	215,0
	Какао с молоком	150	200	2,0	3,8	2,6	3,4	17,1	22,9	101,2	135,0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,2	1,6	0,33	0,44	8,1	10,9	40,9	54,6
	Хлеб ржаной	10	13	0,6	0,8	0,09	0,11	4,67	6,0	22,6	29,3
	Итого за ужин	325	413	16,9	21,9	13,3	16,2	38,5	50,2	343,8	433,9
ВТОРОЙ УЖИН											
21.00	Бифилайф м.д.ж. 2,5 %, (г. Кушва)	100	150	2,8	4,2	2,5	3,8	4,0	6,0	53,0	79,5
	Итого за второй ужин	100	150	2,8	4,2	2,5	3,8	4,0	6,0	53,0	79,5
	Итого за день	1 560	2 070	63,36	81,7	63,4	79,7	201,6	255,0	1 567,0	1 976,1

10.00 САД: Витаминный напиток «Витошка» - 50,0 Витамины: А – 30,0; Е – 0,58; Д₃ – 16,8; С – 5,0; В₁ – 0,01; В₂ – 0,08; В₆ – 0,09; В₁₂ – 0,12; РР – 0,75; К₁ – 3,8; В₅ – 0,22; В₉ – 30,0; В₇ – 1,25; Углеводы – 4,75; Ккал. – 20,0

