

1 неделя

Заведующий МАДОУ № 34

УТВЕРЖДАЮ:

И.А. Солоницына

« 23 » мая 2025 г.

« 23 » мая 2025 год, Пятница

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	Каша геркулесовая молочная с маслом слив.	150	200	4,7	6,3	5,5	7,4	20,4	27,2	151,5	202,0
	Батон (обог. Валетек-8) с сыром	20 / 10	30 / 10	4,3	5,1	6,5	6,6	10,5	15,7	120,1	146,1
	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	360	440	11,7	14,4	14,5	16,9	42,9	56,3	351,7	437,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
10.00	Компот из свежих фруктов	150	180	5,82	6,98	5,82	6,98	13,3	16,0	51,9	62,4
	Итого за второй завтрак	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
ОБЕД											
11.45 – 12.45	Салат из свеклы отварной с р/маслом	30	60	0,3	0,6	2,9	6,0	1,02	2,1	32,5	65,0
	Суп овощной с мясными фрикад. со смет.	150	180	3,8	5,1	9,2	12,3	10,3	13,7	141,0	188,0
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	120	130	11,0	11,9	3,8	4,21	10,3	11,2	120,9	131,0
	Кисель	150	180	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,4	54,0	64,8
	Хлеб «Дарницкий Новый» (с Валетек-8)	30	37	2,1	2,5	0,32	0,4	13,8	17,1	64,8	79,9
	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 обед	505	617	19,4	22,8	16,4	33,2	61,0	74,8	472,2	599,5
ПОЛДНИК											
15.25 – 15.35	Булочка творожная	60	70	7,4	8,6	7,9	9,2	28,0	32,6	214,0	249,6
	Молоко кипяченое	150	200	5,2	5,8	5,3	5,9	8,1	9,0	100,0	111,0
	Итого за полдник	210	270	12,6	14,4	13,2	15,1	36,1	41,6	314,0	360,6
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УЖИН											
18.30 – 19.00	Рагу из овощей с соусом молочным	150	180	3,0	3,7	5,3	6,4	14,5	17,4	119,0	142,8
	Чай с лимоном	150 / 3	200 / 5	0,06	0,08	0,01	0,01	6,75	9,2	27,0	36,0
	Хлеб пшеничный «Умница»	15	20	1,2	1,6	0,33	0,44	8,1	10,9	40,9	54,6
	Хлеб ржаной «Сила»	10	13	0,6	0,8	0,09	0,11	4,67	6,0	22,6	29,3
	Итого за ужин	328	418	4,86	6,18	5,73	6,96	33,9	43,5	209,5	262,7
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	1 503	1 945	46,8	57,5	47,85	71,7	188,6	236,5	1 384,4	1 738,7

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

