

1 неделя

Заведующий МАДОУ № 34

УТВЕРЖДАЮ:

И.А. Солоницына

« 16 » июня 2025 г.

« 16 » июня 2025 год, Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал.	
		Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
ЗАВТРАК											
8.00-8.25	Омлет запеченный	100	100	9,8	9,8	13,2	13,2	1,7	1,7	104,8	104,8
	Горошек зеленый	50	50	1,5	1,5	1,9	1,9	3,2	3,2	36,0	36,0
	Батон Молочный (обог. <i>Валетек-8</i>) с сыром	20 / 10	30 / 10	4,2	5,1	2,9	3,0	10,4	15,7	87,0	113,0
	Чай с молоком	150	200	1,0	1,4	1,0	1,4	8,4	11,2	45,7	61,0
	Итого за завтрак	330	390	16,5	17,8	19,0	19,5	23,7	31,8	273,5	314,8
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	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
ОБЕД											
11.45 – 12.45	Салат из отв. свеклы с яблоками и р/маслом	30	60	0,33	0,67	2,4	4,9	3,5	7,0	37,0	74,0
	Суп картофельный со сметаной	150	180	0,99	1,19	1,6	1,92	6,7	8,0	45,7	54,9
	Капуста тушеная	100	130	3,0	3,5	2,5	2,9	11,8	13,6	81,5	94,0
	Фрикадельки из м/говядины припущенные	60	80	9,0	12,1	9,5	12,8	4,5	6,0	141,0	188,0
	Компот из свежих яблок	150	180	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,4	54,0	64,8
	Хлеб «Дарницкий Новый» (обог. <i>Валетек-8</i>)	30	37	2,1	2,5	0,32	0,4	13,8	17,1	64,8	79,9
	Итого за обед	520	667	15,8	20,4	16,4	22,9	54,1	68,1	424,0	555,6
ПОЛДНИК											
15.25 – 15.35	Каша рисовая молочная с маслом сливочн.	120	150	3,6	4,5	3,5	4,4	25,4	31,7	148,8	216,0
	Чай	150	200	0,06	0,08	0,01	0,01	6,7	9,2	27,0	36,0
	Хлеб «Пшеничный Новый» (<i>Валетек-8</i>)	25	30	1,9	2,3	0,23	0,28	11,9	14,3	59,0	70,8
	Итого за полдник	295	380	5,56	6,8	3,74	4,69	44,0	55,2	234,8	322,8
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УЖИН											
18.30 – 19.00	Печень в молочном соусе	80	100	10,7	13,4	5,9	7,4	3,8	4,8	112,0	140,0
	Картофельное пюре	130	150	2,6	3,0	3,6	4,1	17,8	20,5	117,0	135,0
	Чай с молоком	180	200	1,2	1,4	1,2	1,4	10,0	11,2	54,8	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	405	470	15,7	19,4	11,0	13,3	39,7	47,4	324,7	390,6
ВТОРОЙ УЖИН											
21.00	Кефир м.д.ж. 2,5%	100	150	3,0	4,5	2,5	3,7	2,5	3,7	50,0	75,0
	Итого за второй ужин	100	150	3,0	4,5	2,5	3,7	2,5	3,7	50,0	75,0
	Итого за день	1 650	2 107	56,5	68,9	52,6	64,0	187,0	229,2	1 399,0	1 750,8

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