

1 неделя

Заведующий МАДОУ № 34

УТВЕРЖДАЮ:

И.А. Солоницына

« 20 » июня 2025 г.

« 20 » июня 2025 год, Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюдо		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал.	
		Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
<b>ЗАВТРАК</b>											
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>440</b>	<b>11,7</b>	<b>14,4</b>	<b>14,5</b>	<b>16,9</b>	<b>42,9</b>	<b>56,3</b>	<b>351,7</b>	<b>437,1</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
10.00	Компот из свежих фруктов	150	180	5,82	6,98	5,82	6,98	13,3	16,0	51,9	62,4
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>--</b>
<b>ОБЕД</b>											
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>505</b>	<b>617</b>	<b>19,4</b>	<b>22,8</b>	<b>16,4</b>	<b>33,2</b>	<b>61,0</b>	<b>74,8</b>	<b>472,2</b>	<b>599,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>270</b>	<b>12,6</b>	<b>14,4</b>	<b>13,2</b>	<b>15,1</b>	<b>36,1</b>	<b>41,6</b>	<b>314,0</b>	<b>360,6</b>
<b>РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УЖИН</b>											
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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>328</b>	<b>418</b>	<b>4,86</b>	<b>6,18</b>	<b>5,73</b>	<b>6,96</b>	<b>33,9</b>	<b>43,5</b>	<b>209,5</b>	<b>262,7</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>											
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
	<b>Итого за второй ужин</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>2,8</b>	<b>4,2</b>	<b>2,5</b>	<b>3,8</b>	<b>4,0</b>	<b>6,0</b>	<b>53,0</b>	<b>79,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 503</b>	<b>1 945</b>	<b>46,8</b>	<b>57,5</b>	<b>47,85</b>	<b>71,7</b>	<b>188,6</b>	<b>236,5</b>	<b>1 384,4</b>	<b>1 738,7</b>

**10.00 САД: Витаминный напиток «Витошка» - 50,0** Витамины: А – 30,0; Е – 0,58; Д<sub>3</sub> – 16,8; С – 5,0; В<sub>1</sub> – 0,01; В<sub>2</sub> – 0,08; В<sub>6</sub> – 0,09; В<sub>12</sub> – 0,12; РР – 0,75; К<sub>1</sub> – 3,8; В<sub>5</sub> – 0,22; В<sub>9</sub> – 30,0; В<sub>7</sub> – 1,25; Углеводы – 4,75; Ккал. – 20,0

