

1 неделя

Заведующий МАДОУ № 34

УТВЕРЖДАЮ:

И.А. Солоницына

« 25 »

Августа 2025 г.

« 26 » Августа 2025 год, Вторник

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	Пудинг из творога с морковью	120	150	10,8	12,0	8,32	9,25	14,77	16,4	175,5	195,0
	Соус молочный сладкий	50	50	1,2	1,2	2,35	2,35	7,4	7,4	54,85	54,8
	Батон Молочный (с Валетек-8) с маслом	20 / 10	30 / 10	1,7	2,5	7,5	7,7	10,6	15,8	118,2	144,2
	Какао с молоком	150	200	2,9	3,9	2,6	3,5	17,2	22,9	101,2	135,0
	Итого за завтрак	350	440	16,6	19,6	20,8	22,8	50,0	62,5	449,8	529,0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
10.00	---										
	Итого за второй завтрак	--	--								
ОБЕД											
11.45 – 12.45	Борщ со сметаной	150	180	1,28	1,55	3,2	3,9	7,7	9,25	65,3	72,9
	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	80	10,7	14,3	8,7	11,7	8,8	11,9	158,2	211,0
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	130	5,73	7,46	4,5	5,92	25,2	32,7	166,6	216,6
	Соус молочный	20	30	0,39	0,59	1,16	1,75	1,32	1,98	17,3	25,9
	Кисель	150	180	1,0	1,36	0	0	21,7	29,0	87,14	116,1
	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	707	21,5	28,1	20,7	27,5	79,5	103,3	591,8	765,7
ПОЛДНИК											
15.25 – 15.35	Пирожки печеные из дрож. теста с повидлом	60	70	3,6	4,2	2,9	3,4	23,3	32,3	183,0	213,5
	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	8,8	10,0	8,2	9,3	31,4	41,3	283,0	324,5
УЖИН											
18.30 – 19.00	Суп молочный с лапшой	150	200	2,58	3,44	2,7	3,6	8,9	11,9	71,2	95,0
	Чай	180	200	0,03	0,04	0,01	0,01	8,1	9,0	31,5	35,0
	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	355	433	4,4	5,8	3,13	4,16	29,7	37,8	166,2	213,9
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	6755	2 100	54,5	68,1	55,73	67,9	204,4	251,3	1 590,8	1 959,6

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

