

1 неделя

Заведующий МАДОУ № 34

УТВЕРЖДАЮ:

И.А. Солоницына

« 27 » Августа 2025 г.

« 27 » Августа 2025 год, Среда

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	Суп молочный с крупой	150	180	2,6	3,1	3,1	3,7	10,6	12,7	81,0	97,2
	Батон с маслом и яйцом	20 / 5 / 20	30 / 5 / 20	4,2	5,0	6,18	6,3	10,6	15,9	116,6	142,6
	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>375</b>	<b>435</b>	<b>9,5</b>	<b>11,1</b>	<b>11,7</b>	<b>12,9</b>	<b>33,2</b>	<b>42,0</b>	<b>277,7</b>	<b>328,8</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
10.00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
	<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	Суп из овощей со сметаной	150	180	1,1	1,3	3,9	4,7	6,2	7,4	65,2	78,0
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	180	200	12,5	13,8	10,6	11,8	25,6	24,8	251,2	279,2
	Компот из яблок и изюма	150	180	0,21	0,25	0,01	0,01	13,8	16,6	53,2	63,9
	Хлеб «Дарницкий Новый» (с Валетек-8)	30	37	2,1	2,5	0,32	0,4	13,8	17,1	64,8	79,9
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>657</b>	<b>16,29</b>	<b>18,6</b>	<b>17,7</b>	<b>22,8</b>	<b>61,5</b>	<b>70,3</b>	<b>470,9</b>	<b>574,0</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
15.25 – 15.35	Суфле из рыбы	70	80	10,3	11,8	2,9	3,4	2,2	2,6	77,8	89,0
	Чай с лимоном	150	200	0,06	0,08	0,01	0,01	6,7	9,2	27,0	36,0
	Хлеб «Пшеничный Новый» (с Валетек-8)	20	20	1,9	1,9	0,23	0,23	11,9	11,9	59,0	59,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>300</b>	<b>12,2</b>	<b>13,7</b>	<b>3,14</b>	<b>3,64</b>	<b>20,8</b>	<b>23,7</b>	<b>163,8</b>	<b>184,0</b>
<b>УЖИН</b>											
18.30 – 19.00	Вареники ленивые	150	180	23,6	28,3	17,1	20,5	25,0	30,0	352,0	422,4
	Чай с молоком	150	200	1,0	1,2	1,0	1,2	8,4	10,1	45,7	61,0
	Хлеб пшеничный	15	20	1,2	1,6	0,33	0,44	8,1	10,9	40,9	54,6
	<b>Итого за ужин</b>	<b>315</b>	<b>400</b>	<b>25,8</b>	<b>31,1</b>	<b>18,4</b>	<b>22,1</b>	<b>41,5</b>	<b>51,0</b>	<b>438,6</b>	<b>538,0</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>											
21.00	Кефир м.д.ж. 2,5%, (г. Кушва)	100	150	3,0	4,5	2,5	3,7	3,9	5,85	50,0	75,0
	<b>Итого за второй ужин</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>3,0</b>	<b>4,5</b>	<b>2,5</b>	<b>3,7</b>	<b>3,9</b>	<b>5,85</b>	<b>50,0</b>	<b>75,0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 570</b>	<b>1 922</b>	<b>67,19</b>	<b>79,4</b>	<b>53,8</b>	<b>65,5</b>	<b>170,7</b>	<b>202,6</b>	<b>1 448,0</b>	<b>1 746,8</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

