

1 неделя

Заведующий МАДОУ № 34

УТВЕРЖДАЮ:

И.А. Солоницына

« 27 »

Августа 2025 г.

« 28 » Августа 2025 год, Четверг

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	Запеканка из творога с яблоками	120	150	14,4	18,1	11,1	13,9	19,7	24,7	234,0	292,0
	Соус молочный сладкий	50	50	1,2	1,2	2,3	2,3	7,4	7,4	54,8	54,8
	Чай	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,8	9,0	26,2	35,0
	Батон Молочный с маслом	20 / 10	30 / 10	1,7	2,5	7,5	7,7	10,6	15,8	118,2	144,2
	Итого за завтрак	350	440	17,3	21,8	20,9	23,9	44,5	56,9	433,2	526,0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
10.00	-----										
	Итого за второй завтрак										
ОБЕД											
11.45 – 12.45	Салат из белокочан. капусты с р/маслом	30	60	0,24	0,48	0,03	0,06	0,75	1,5	4,5	9,0
	Свекольник со сметаной (на мясном бульоне)	150	180	1,3	1,5	3,2	3,9	8,7	10,51	69,7	83,7
	Гуляш из мяса говядины	60	80	8,9	11,9	9,4	12,5	2,8	3,7	132,0	176,0
	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5	4,6	2,5	3,2	21,6	28,0	125,3	162,9
	Компот из свежих фруктов	150	180	5,8	6,9	5,8	6,9	13,3	16,0	51,9	62,4
	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	490	607	21,9	28,1	23,1	30,9	62,4	81,8	475,7	628,9
ПОЛДНИК											
15.25 – 15.35	Рагу из овощей	100	130	1,56	2,0	2,46	3,2	8,9	11,6	64,6	84,0
	Чай с молоком	150	200	1,0	1,4	1,0	1,42	8,4	11,2	45,7	61,0
	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 полдник	275	360	4,46	5,7	3,6	4,9	29,2	37,1	169,3	215,8
УЖИН											
18.30 – 19.00	Рыба отварная под маринадом	150	180	13,14	15,7	10,3	12,3	8,69	10,4	179,1	215,0
	Какао с молоком	150	200	2,0	3,8	2,6	3,4	17,1	22,9	101,2	135,0
	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	325	413	16,9	21,9	13,3	16,2	38,5	50,2	343,8	433,9
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	1 740	2 170	63,36	81,7	63,4	79,7	201,6	255,0	1 567,0	1 976,1

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

