

1 неделя

Заведующий МАДОУ № 34

УТВЕРЖДАЮ:

И.А. Солоницына

Приказ от 03.09.2025 № 213/1-о

## День первый, Понедельник

| 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          | 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 мяса первой категории припущенные | 60       | 80      | 9,0   | 12,1 | 9,5  | 12,8 | 4,5      | 6,0   | 141,0   | 188,0   |
|                    | Компот из сухофруктов                            | 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 Витамин:** А – 30,0; Е – 0,58; Д<sub>3</sub> – 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