**МБДОУ д/с №35 «Улыбка», режим работы 10,5ч. 02.07.2025**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда****ясли/сад** | **Пищевые вещества** | **Энерги****тическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2день 3 |  |
| Завтрак | бутерброд с маслом и сыром | 30/40 | 3,17/4,22 | 4,62/6,14 | 9,77/12,99 | 93,22/123,98 | 3 |
| Каша пшенная молочная | 150/180 | 2,4/2,8 | 3,7/4,4 | 22,5/32 | 105,8/135,8 | 199 |
| Какао на молоке | 180/200 | 3,4/4,08 | 4,1/4,92 | 22,1/28,2 | 113,5/144 | 416 |
| Итого за завтрак |  |  | 8,97/11,1 | 12,42/15,46 | 54,37/73,19 | 312,52/403,78 |  |
| 2 Завтрак  | Яблоко | 100/100 | 1,5/1,5 | 0,5/0,5 | 20,9/20,9 | 88,51 | 386 |
|   |   |   |  |   |   |   |   |
| Итого за 2 завтрак |  |  | 1,5/1,5 | 0,5/0,5 | 20,9/20,9 | 88,51/88,51 |  |
| Обед | Рассольник со сметаной | 150/180 | 2,3/2,7 | 4,3/5,1 | 14,3/17,1 | 84,5/122,95 | 131 |
|  | Рагу из овощей | 150/180 | 1,4/2,8 | 4,4/5,6 | 13,14/20,3 | 100,98/136,5 | 148 |
|   | Пудинг рыбный | 60/70 | 5,4/8,3 | 4,7/7,5 | 4,2/6,5 |  78,5/120,2 | 251 |
|   | Икра морковная |  40/40 | 0,94/0,94 | 1,84/1,84 |  4,93/4,93 |  40,04/40,04 | 55 |
|   | Компот из смеси сухофруктов | 150/180 | 0,33/0,4 | 0,02/0,02 | 20,8/25 | 85/102 | 394 |
|   | Хлеб пшеничный | 15/25 | 1,1/1,9 | 0,1/0,2 | 7,3/12,3 | 34,65/57,75 |   |
|   | Хлеб ржаной | 30/35 | 1,3/1,5 | 0,4/0,47 | 9,88/11,5 | 50,98/59,65 |   |
| Итого за обед |  |  | 12,77/18,54 | 15,76/20,73 | 74,55/97,63 | 474,65/639,09 |  |
| Полдник |  Сочник с творогом | 50/50 | 3,98/3,98 |  3,74/3,74 | 5,2/5,2 | 62,8/62,8 | 665 |
|  Молоко кипяченое | 180/200 | 5,4/5,8 | 5/6,5 | 10,8/12,07 | 122,2/135,7 | 419 |
|   |   |  |   |   |  |   |
| Итого за полдник |  |  | 9,38/9,78 | 8,74/10,24 | 16/17,27 | 185/198,5 |  |