**МБДОУ д/с №35 «Улыбка», режим работы 10,5ч. 03.07.2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда**  **ясли/сад** | **Пищевые вещества** | | | **Энерги**  **тическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2  день 4 |  | | | | | | |
| Завтрак | бутерброд с маслом | 30/40 | 1,5/2 | 4,2/5,59 | 7/9,31 | 98,2/130,61 | 1 |
| Каша рисовая молочная жидкая | 150/180 | 3,22/3,6 | 3,7/4,4 | 23,5/32,5 | 95,6/106,1 | 199 |
| Кофейный напиток с молоке | 180/200 | 3,22/3,57 | 3,59/3,98 | 15,34/17,03 | 95,6/106,12 | 414 |
| Итого за завтрак |  |  | 7,94/9,17 | 11,49/13,97 | 45,84/58,84 | 289,4/342,83 |  |
| 2 Завтрак | Яблоко | 100/100 | 1,5/1,5 | 0,5/0,5 | 20,9/20,9 | 88,51/88,51 | 386 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за 2 завтрак |  |  | 1,5/1,5 | 0,5/0,5 | 20,9/20,9 | 88,51/88,51 |  |
| Обед | Икра кабачковая | 40/50 | 0,76/0,95 | 3,56/4,43 | 3,08/3,83 | 47,6/59,26 |  |
|  | Свекольник с мясом и сметаной | 150/180 | 3,1/3,7 | 4,2/5,04 | 18,07/24,6 | 102,5/146,0 | 34 |
|  | Пюре картофельное | 130/150 | 1,8/2,1 | 5,09/5,8 | 15,2/18,2 | 125,3/144,8 | 339 |
|  | Котлеты рубленые из птицы | 60/80 | 6,7/10,2 | 6,7/10,4 | 7/11,4 | 95,6/148,5 | 106 |
|  | Кисель из сухих фруктов | 150/180 | 0,7/0,89 | 0/0 | 20,4/24,48 | 79,67/95,6 | 239 |
|  | 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 |  |  | 15,46/21,24 | 20,05/26,34 | 80,93/105,86 | 536,3/710,26 |  |
| Полдник | Пирожки печен. с капустой | 50/50 | 2,3/2,,3 | 1,99/2 | 1,35/13,4 | 55,58/55,8 | 451 |
| Кисломолочный продукт | 180/200 | 2,9/3,8 | 3,4/4,6 | 5,89/7,88 | 70,72/94,57 | 420 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за полдник |  |  | 5,2/6,1 | 5,39/6,6 | 7,24/21,28 | 126,3/150,37 |  |