**МБДОУ д/с №35 «Улыбка», режим работы 10,5ч. 04.07.2025**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда****ясли/сад** | **Пищевые вещества** | **Энерги****тическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2день 5 |  |
| Завтрак | бутерброд с маслом | 30/40 | 1,5/2 | 4,2/5,59 | 7/9,31 | 98,2/130,61 | 1 |
| Омлет натуральный | 150/160 | 7,5/8,03 | 10/10,7 | 3,4/3,64 | 195,8/209,51 | 237 |
| Чай с сахаром | 180/200 | 0/0 | 0/0 | 13,9/15,4 |  52,15/57,89 | 264 |
| Итого за завтрак |  |  | 9/10,03 | 14,2/16,29 | 24,3/28,35 |  346,15/398,01 |  |
| 2 Завтрак  | Сок фруктовый | 100/100 | 1,5/1,5 | 0,5/0,5 | 20,9/20,9 | 88,51 | 418 |
|   |   |   |  |  |   |   |   |
| Итого за 2 завтрак |  |  | 1,5/1,5 | 0,5/0,5 | 20,9/20,9 | 88,51 |  |
| Обед | Овощи свежие или соленые | 40/40 | 0,28/0,28 | 0,04/0,04 | 4,48/4,48 | 4,48/4,48 |  16 |
|  | Суп картофельный с макаронными изд. | 150/180 | 2,34/3,1 | 1,68/2,2 | 12/20,2 | 72,6/126,8 |  140 |
|   | Запеканка картофельная с  мясом | 160/200 | 5,8/9,3 | 6,2/8,56 | 18,42/25,0 |  228,75/296,2 | 308 |
|   | Компот из свежих плодов | 180/200 | 0,18/0,2 | 0,18/0,2 | 25,11/27,8 | 103,5/114,89 |  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 |  |  | 11,0/16,28 | 8,6/11,67 | 77,19/101,28 | 494,96/659,77 |  |
| Полдник |  Кондитерское изделия | 30/50 | 1,22/3,2 |  1,55/4,8 | 17,45/29,14 | 65,2/108,88 | 10.10.12 |
|  Молоко кипяченое | 180/200 | 5,4/5,8 | 5/6,5 | 10,8/12,07 | 10,8/12,07 | 419 |
|   |   |  |   |   |  |   |
| Итого за полдник |  |  |  6,62/9 |  6,55/11,3 | 28,25/41,21 | 76/120,95 |  |