**МБДОУ д/с №35 «Улыбка», режим работы 10,5ч. 30.06.2025**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда****ясли/сад** | **Пищевые вещества** | **Энерги****тическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2день 1 |  |
| 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 ячневая молочная жид. | 150/200 | 2,8/3,36 | 4,8/5,7 | 17,6/26,5 | 108,5/155,2 | 199 |
| Кофейный напиток на молоке | 180/200 | 3,2/3,6 | 3,6/3,98 | 15,3/17,03 |  95,6/106,1 | 414 |
| Итого за завтрак |  |  | 9,17/11,18 | 13,02/15,82 | 42,67/56,52 | 297,32/385,28 |  |
| 2 Завтрак  | Фрукты свежие  | 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 конс. | 40/50 | 0,76/0,95 | 3,56/4,43 | 3,08/3,83 | 47,6/59,26 |   |
|  | Борщ со свежей капустой и сметаной | 150/180 | 2,7/3,2 | 3,8/4,5 | 10,2/12,2 |  95,5/158,2 |  82 |
|   |  Каша гречневая вязкая  | 160/180 | 1,62/2,2 | 3,24/4,4 | 18,78/36,5 | 108,5/175,2 | 331 |
|   |  Биточки паровые |  60/80 | 8,4/10,8 | 7,5/9,8 |  3,88/5,5 |  115,4/145,5 |  306 |
|   | Сок фруктовый | 180/180 | 0,72 | 0/0 | 16,56 | 81,9 | 418 |
|   | 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 |  |  | 16,6/20,32 | 18,6/23,8 |  69,68/98,39 | 534,53/737,46 |  |
| Полдник |  Пирожки пече.с картошкой | 50/60 | 2,55/3,06 |  1,25/1,5 | 15/18 | 62,2/74,64 | 451 |
|  Молоко кипяченое | 180/200 | 5,4/5,8 | 5/6,5 | 10,8/12,07 | 122,2/135,7 | 419 |
|   |   |  |   |   |  |   |
| Итого за полдник |  |  | 7,95/8,86 | 6,25/8 | 25,8/30,07 | 184,4/210,34 |  |