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

**04.09.2025 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Л.Д. Махинько

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда****ясли/сад** | **Пищевые вещества** | **Энерги****тическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1день 4 |  |
| 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 овсяная молочная | 150/180 | 2,5/3 | 4,8/5,7 | 22,5/32,5 | 105,6/148,5 | 199 |
| Какао на молоке | 180/200 | 3,2/3,6 | 3,5/3,9 | 14,2/15,7 | 98,8/109,6 | 416 |
| Итого за завтрак |  |  | 8,87/10,82 | 12,92/15,74 | 46,47/61,19 | 297,62/382,08 |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный с рыбой | 150/180 | 4,1/4,9 | 5,2/6,2 | 12/14,4 | 95,8/114,9 |  90 |
|   | Жаркое по домашнему | 160/180 | 7,2/10,2 | 5,1/9,8 | 12,5/25,6 | 165,5/288,2 | 436 |
|   | Огурец свежий |  40/40 | 0,28 | 0,04 |  4,48 |  4,48 | 16 |
|   | 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 |  |  | 14,31/19,18 | 10,86/16,73 | 66,96/93,28 | 436,41/626,98 |  |
| Полдник |  Булочка «Веснушка» | 40/50 | 2,3/4,6 |  1,8/3,6 | 8,5/17,04 | 69,5/139,28 | 456 |
|  Молоко кипяченое  | 180/200 | 5,4/5,8 | 5,/6,5 | 10,8/12,07 | 122,2/135,7 | 419 |
|   |   |  |   |   |  |   |
| Итого за полдник |  |  | 7,7/10,4 | 6,8/10,1 | 19,3/29,11 | 191,7/274,98 |  |