

Утверждено:

Специальный МДОАУ

детский сад № 221 «Сказка» г. Орска»

Боженко Н.А.



|         |   |             |             |              |              |
|---------|---|-------------|-------------|--------------|--------------|
|         | <b>Неделя 3 Среда 16.04.2025 год</b>                |             |             |              |              |
|         | <b>Завтрак</b>                                      |             |             |              |              |
| 54-1г   | Запеканка творожная со сгущенным молоком (130/20гр) | 150         | 24.5        | 8.1          | 23.1         |
| 54-2гн  | Чай (180гр)   | 180         | 0.1         | 0            | 0            |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                      | 20          | 1.5         | 0.2          | 9.8          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                             | <b>350</b>  | <b>26.1</b> | <b>8.3</b>   | <b>32.9</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                       |             | <b>8.4</b>  | <b>9.4</b>   | <b>40.6</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>                               |             |             |              |              |
| Пром.   | Сок фруктовый                                       | 200         | 1           | 0.2          | 20.2         |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>                      | <b>200</b>  | <b>1</b>    | <b>0.2</b>   | <b>20.2</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                       |             | <b>2.1</b>  | <b>2.35</b>  | <b>10.15</b> |
|         | <b>Обед</b>   |             |             |              |              |
| 45      | Салат из квашеной капусты с луком (40гр)            | 40          | 0.6         | 3            | 2.3          |
| 166     | Рис отварной с овощами (120гр)                      | 120         | 2.5         | 3.5          | 23.4         |
| 54-18с  | Свекольник со сметаной (150/5гр)                    | 155         | 1.3         | 2.7          | 8            |
| 54-3р   | Котлеты рыбные (70гр)                               | 70          | 11.1        | 2.9          | 4.9          |
| 355     | Соус томатно-сметанный (20гр)                       | 20          | 0.3         | 0.7          | 1.3          |
| 54-5хн  | Компот из свежих яблок (150гр)                      | 150         | 0.1         | 0.1          | 7.2          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                      | 20          | 1.5         | 0.2          | 9.8          |
| Пром.   | Хлеб ржаной   | 30          | 2           | 0.4          | 11.9         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                                | <b>605</b>  | <b>19.4</b> | <b>13.5</b>  | <b>68.8</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                       |             | <b>14.7</b> | <b>16.45</b> | <b>71.05</b> |
|         | <b>Полдник</b>                                      |             |             |              |              |
| Пром.   | Кисель фруктовый (180гр)                            | 180         | 0           | 0            | 15.7         |
| 54-16в  | Крендель с сахаром (50гр)                           | 50          | 3.6         | 3.6          | 22.7         |
|         | <b>Итого за Полдник</b>                             | <b>230</b>  | <b>3.6</b>  | <b>3.6</b>   | <b>38.4</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                       |             | <b>6.3</b>  | <b>7.05</b>  | <b>30.45</b> |
|         | <b>Ужин</b>   |             |             |              |              |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов порционно (8гр)                  | 8           | 1.9         | 2.4          | 0            |
| 54-29к  | Каша молочная «Геркулес» (180гр)                    | 180         | 7           | 7.2          | 22.1         |
| 54-21гн | Какао с молоком (180гр)                             | 180         | 3.3         | 2.6          | 11.3         |
| Пром.   | Батон   | 35          | 2.6         | 1            | 18           |
|         | <b>Итого за Ужин</b>                                | <b>403</b>  | <b>14.8</b> | <b>13.2</b>  | <b>51.4</b>  |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>                       |             | <b>10.5</b> | <b>11.75</b> | <b>50.75</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                                | <b>1788</b> | <b>64.9</b> | <b>38.8</b>  | <b>211.7</b> |