

Утверждаю
Заведующая МДОАУ №3 «Буратино»
Нуралина А.И.

на 03.03.2025г. 1,5-3 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	каша овсяная молочная	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	248
второй завтрак	сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	57
обед:	салат из кат. И зел. Гороха	45	0,89	2,36	4,4	42,4	58
...	Рассольник "Ленинградский"	150	1,2	3,06	10,15	73	76
	Плов с мясом	150	14,17	11,96	25,08	264	304
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	1
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	241
Полдник	макароны с маслом	100	3,67	3,01	17,63	112	317
	чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	263,264
Ужин для детей 2-3 лет (12-ти часовая группа)	каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	99
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
	печенье	20	1,5	2	15	83,4	к/к
Итого за первый день:			44,12	44,74	234,22	1519,65	

Утверждаю
Заведующая МДОАУ №3 «Буратино»
Нуралина А.И.

на 03.03.2025г. 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	каша овсянная молочная	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	1
	какао с молоком	180	1,2	1,3	14	90	248
второй завтрак	сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	57
обед:	салат из картофеля и зел гороха	60	1,2	3,2	5,9	56,5	58
...	рассольник Ленинградский	200	3,28	4,8	16,76	116,11	33
	плов с мясом	240	19,47	17,42	16	299	304,273
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	1
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	1
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
Полдник	макароны с маслом	150	5,5	4,57	26,44	168	317
	чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263,264
Итого за первый день:			47,29	50,08	219,59	1517,61	