

Утверждаю

Заведующая МДОАУ №3 «Буратино»

Нуралина А.И.

на 10.03.2025г. 1,5-3 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
завтрак:	Каша ячневая	150	4,98	5,69	21,1	153	99
	чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	200,264
	Бутерброд с маслом	30\5	2,3	4,36	14,62	108	1
второй завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	57
обед:	салат из картофеля и зел. Горошка	45	0,89	2,36	4,4	42,4	58
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,04	2,94	7,32	60	57
	гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	152
	гречневая каша рассыпчатая	100	3	4,27	14,6	175,33	186
	компот	180	0,43	0	21,42	81	241
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	1
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	каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192	88
	печенье	20	1,5	2	15	88,4	к\к
	чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	394
Итого за шестой день:			36,12	40,74	222,69	1507,33	

Утверждаю

Заведующая МДОАУ №3 «Буратино»

Нуралина А.И.

на 10.03.2025г. 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
завтрак:	Каша ячневая	200	6,64	7,59	28,13	204	99
	чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	200,264
	бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	1
второй завтрак	Сок	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
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,73	4,9	12,2	100	57
	гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	152
	гречка рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	компот	200	0,48	0	23,8	90	241
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	1
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	1
Полдник	макаронны с маслом	150	5,5	4,57	26,44	168	317
	чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263,264
Итого за шестой день:			35,9	44,54	227,8	1604,3	