

Утверждаю

Заведующая МДОАУ №3 «Буратино»

Нуралина А.И.

на 14.03.2025г. 1,5-3 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>	каша пшенная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	96
завтрак:	Бутерброд с маслом	30\5	2,3	4,36	14,62	108	1
	кофе с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	253
второй завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	57
Обед	салат из свеклы	45	0,49	0,03	4,54	21	45
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,38	4,64	9,25	84,35	64
	жаркое по домашнему	150	18,35	4,7	16,32	180	276
	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
<b>Полдник</b>	булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	274
	снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	251
<b>Ужин</b>	каша овсяная	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
	печенье	20	1,5	2	15	83,4	к\к
<b>Итого за десятый день:</b>			<b>52,66</b>	<b>46,01</b>	<b>227,49</b>	<b>1505,85</b>	

Утверждаю

Заведующая МДОАУ №3 «Буратино»

Нуралина А.И.

на 14.03.2025г. 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>	каша пшеничная	200	7,01	8,09	28,39	213	96
завтрак:	бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	1
	кофе с молоком	180	1,3	1,3	14	92	253
второй завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	57
	салат из свеклы	60	0,75	0,06	6,97	31	33
	Суп крестьянский со сметаной	200	2,31	7,73	15,42	140,58	37
	жаркое по домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259	276
	компот	180	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
<b>Полдник</b>	булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	274
	снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	251
<b>Итого за десятый день:</b>			<b>53,08</b>	<b>48,68</b>	<b>230,9</b>	<b>1559,78</b>	