

Утверждаю

Заведующая МДОАУ №3 «Буратино»

Нуралина А.И.

на 25.03.2025г. 1,5-3 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 7	каша овсяная "геркулес"	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
завтрак:	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	банан	100	1,5	0,5	21	95	368
обед:	салат из картофеля и сол. Огурца	45	0,63	5,09	4,23	66	43
	суп домашняя лапша	250	2,45	4,89	13,91	109,91	48
	плов	150	14,17	11,96	25,08	264	304
	кисель	150	0	0	13,5	46,5	233
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	1
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	1
полдник	ватрушка с творогом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	289,314
	чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263,264
Ужин для	каша пшенная	200	7,01	8,09	28,39	213	96
	чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	394
	хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	1
Итого за седьмой день:			47,29	49,19	239,41	1619,56	

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

на 25.03.2025г. 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 7	каша овсяная "геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187	93
завтрак:	бутерброд с маслом	50	306	9,43	18,27	170	1
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248
второй завтрак	банан	100	1,5	0,5	21	95	368
обед:	салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,84	6,79	5,64	88	43
	суп домашняя лапша	250	2,45	4,89	13,91	109,91	48
	плов	240	19,47	17,42	16,06	299	36
	кисель	200	0	0	18	60	233
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	1
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	1
полдник	ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	289,314
	чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	263,264
Итого за седьмой день:			349,26	53,99	210,6	1546,21	