

28.05.2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Детский сад» № 1
«Родничок» п.Новоорск
Лаптова Т.В.

3 день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С	Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	277	180	5,58	6,37	27,81	193,48	1,24	200	6,21	7,08	30,91	214,98	1,38
	Бутерброд с маслом	1,6	31	1,977	4,976	11,897	100,83		38	2,424	6,1	14,584	123,6	
	Чай сладкий	392	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	200	0,66	0,022	10,51	42,1	0,033
2-ой завтрак	Биойогурт	401	100	3,52	3,13	11,40	81,85		100	3,52	3,13	11,40	81,85	
	ВСЕГО:			11,137	14,496	60,567	414,05			12,22	16,332	67,404	462,53	
Обед	Салат луковый	11	55	0,73	3,483	4,308	50,6	5,22	60	0,8	3,8	4,7	55,2	5,7
	Суп лапша домашняя	86	200	1,77	4,054	9,538	81,8	0,4	250	2,21	5,067	11,922	102,25	0,5
	Бульон мясной из кур	136	200	1	4,188	0,504	43,71	0	250	1,25	5,235	0,63	54,63	0
	Перловка рассыпчатая	313	150	8,86	5,98	39,81	248		200	11,79	6,77	53,06	320	
	Котлета из рубленного мяса	282	95	14,772	12,516	10,972	14,915	0,14	100	15,55	13,175	11,55	15,7	0,147
	Соус сметанный	354	15	0,25	0,72	0,44	11,5	0,005	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,011
	Кисель малиновый		180	0,054	0	16,29	63,54		200	0,06	0	18,1	70,6	
	Хлеб пшеничный	15	65	5,07	0,65	31,2	153,21	0	70	5,46	0,7	33,6	165,0	0
	ржаной	15а	25	1,6	0,3	8,1	42,25	0	30	1,92	0,3	9,72	50,7	0
	ВСЕГО:			34,106	31,891	121,162	709,525			39,53	36,477	144,162	857,18	
Полдник	Вафли	10.10.11	40	1,5	12,2	25,0	217,0	0	60	2,25	18,3	37,5	325,5	0
	Какао с молоком стученным	137	180	3,34	3,45	22,04	133,35	0,34	200	3,71	3,83	24,48	148,16	0,37
	Мандарин свежий (яблоко или группа)		100	0,8	0,20	7,50	38,00		100	0,8	0,20	7,50	38,00	
	ВСЕГО:			5,64	15,85	54,54	388,35			6,76	22,33	69,48	511,66	
	ИТОГО:			50,883	62,237	263,269	1511,925			58,51	75,139	281,046	1831,37	