

30.05.2025г.

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

| 5 день       | Наименование блюд                | №<br>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 «5 злаков» на молоке        |                | 180        | 7,74        | 6,3         | 36,18       | 224,64          |        | 200                    | 8,6          | 7,0        | 40,2         | 249,6         |        |
|              | Бутерброд с маслом               | 1,6            | 31         | 1,97        | 4,97        | 11,89       | 100,83          | 0      | 38                     | 2,42         | 6,1        | 14,58        | 123,6         | 0      |
|              | Чай с лимоном                    | 393            | 180        | 0,108       | 0,018       | 9,1         | 36,9            | 2,03   | 200                    | 0,12         | 0,02       | 10,2         | 4,1           | 2,26   |
|              | ВСЕГО                            |                |            | 9,818       | 11,288      | 57,17       | 362,37          |        |                        | 11,14        | 13,12      | 64,98        | 414,2         |        |
| 2-ой завтрак | Груша                            | 168            | 100        | 0,40        | 0,30        | 10,3        | 46,00           | 5      | 100                    | 0,40         | 0,30       | 10,3         | 46,00         | 5      |
|              | ВСЕГО:                           |                |            | 0,40        | 0,30        | 10,3        | 46,00           |        |                        | 0,40         | 0,30       | 10,3         | 46,00         |        |
| Обед         | Салат из свежей капусты          | 20             | 50         | 0,704       | 2,54        | 4,50        | 43,7            | 13,51  | 60                     | 0,844        | 3,048      | 5,4          | 52,44         | 16,22  |
|              | Суп гороховый с мясом и гречками |                | 200        | 6,04        | 0,528       | 16,12       | 133,6           | 4,26   | 250                    | 7,55         | 0,66       | 20,15        | 167,0         | 5,325  |
|              | Макаронны отварные с маслом      | 291            | 180        | 6,78        | 0,81        | 34,84       | 173,88          | 0,018  | 200                    | 7,54         | 0,9        | 38,72        | 193,2         | 0,02   |
|              | Птица отварная                   | 300            | 95         | 40,09       | 12,92       | 0,00        | 196,32          | 0,00   | 100                    | 42,2         | 13,6       | 0,00         | 206,66        | 0,00   |
|              | Соус томатный                    | 348            | 15         | 0,17        | 0,63        | 1,20        | 11,175          | 0,35   | 30                     | 0,34         | 1,26       | 2,40         | 22,35         | 0,7    |
|              | Компот из яблок                  | 372            | 180        | 0,14        | 0,14        | 21,5        | 87,8            | 0,6    | 200                    | 0,15         | 0,15       | 23,88        | 97,55         | 0,66   |
|              | Хлеб пшеничный ржаной            | 15<br>15а      | 65<br>25   | 5,07<br>1,6 | 0,65<br>0,3 | 31,2<br>8,1 | 153,21<br>42,25 | 0<br>0 | 70<br>30               | 5,46<br>1,92 | 0,7<br>0,3 | 33,6<br>9,72 | 165,0<br>50,7 | 0<br>0 |
|              | ВСЕГО:                           |                |            | 54,554      | 17,99       | 101,34      | 708,395         |        |                        | 58,454       | 20,018     | 113,72       | 787,9         |        |
| Полдник      | Омлет на натуральном молоке      | 216            | 95         | 22,18       | 18,87       | 1,47        | 164,25          | 0,208  | 100                    | 23,35        | 19,87      | 1,54         | 172,90        | 0,219  |
|              | Чай сладкий                      | 392            | 180        | 0,06        | 0,02        | 9,46        | 37,89           | 0,03   | 200                    | 0,066        | 0,022      | 10,51        | 42,1          | 0,033  |
|              | Батон                            |                | 25         | 1,95        | 0,25        | 120,58      | 58,93           | 0      | 30                     | 2,76         | 0,35       | 16,9         | 82,6          | 0      |
|              | ВСЕГО:                           |                |            | 24,19       | 19,14       | 22,988      | 261,07          |        |                        | 26,176       | 20,242     | 28,95        | 297,6         |        |
|              | ИТОГО:                           |                |            | 88,962      | 48,718      | 191,798     | 1377,775        |        |                        | 96,17        | 53,68      | 217,95       | 1545,7        |        |