

Утверждаю
заведующая МАДОУ
Детский сад № 3 «Тополёк»
М.А. Сышкова



№ рецепта									
Приём пищи, наименование блюда									
Завтрак	100	3.0	14.3	42	85.2	108	32.2	51	51
Каша вязкая ячневая молочная	135	1.9	2.4	12.1	9.97	7			
Какао с молоком	5/25	1.84	5.66						
Бутерброд с маслом	71	0.3	0.3						
Яблоко	350	0.22	0.15	12.22					
Итого за завтрак	71	0.22	0.15	12.22					
Второй завтрак: сок виноградный	71	0.22	0.15	12.22					
Итого за 2 завтрак	71	0.22	0.15	12.22					
Обед	20	0.25	0.02	2.32	15.46				
Салат из моркови	140	1.02	3.75	7.13	73.5				
Борщ с капустой и картофелем	40	5.49	7.93	4.13	110.6				
Виточки рубленые из птицы	100	2.66	3.81	17.58	116.1				
Макаронные изделия отварные	150	0.3	0.02	20.83	90.75				
Итого за обед	450	9.3	7.3	5.38	122				
Полдник	50	9.3	7.3	5.38	122				
Сырники из творога	5	0.34	0.43	2.8	16.5				
Молоко стученное	145	0.04	0.01	8.1	40.4				
Итого за полдник	200	2.49	0.49	15.22	73.64				
Хлеб на весь день (без бутербродов) пшеничный / ржаной	20/30	2.04	0.4	12.45	60.25				

1-3 года

Утверждаю
заведующая МАДОУ
Детский сад № 3 «Тополёк»
М.А. Сышкова



№ рецепта									
Приём пищи, наименование блюда									
Завтрак	140	3.22	5.2	8.8	35.4	144			
Каша вязкая ячневая молочная	150	2.1	2.6	13.2					
Какао с молоком	10/30	2.4	6.5	12.22					
Бутерброд с маслом	75	0.3	0.3						
Яблоко	405	0.22	0.15						
Итого за завтрак	75	0.22	0.15						
Второй завтрак: сок виноградный	75	0.22	0.15						
Итого за 2 завтрак	75	0.22	0.15						
Обед	40	0.5	0.04	26.6	257.7	26			
Салат из моркови	180	0.5	0.04	4.7	108.9				
Борщ с капустой и картофелем	70	7.6	9.8	23.9					
Виточки рубленые из птицы	130	3.4	4.9						
Макаронные изделия отварные	180	0.36	0.02						
Компот из сухофруктов	600			16.5	251.5				
Итого за обед	100	12.6	11.6	7	34				
Полдник	100	12.6	11.6	7	34				
Сырники из творога	10	0.6	0.8						
Молоко стученное	150	0.04	0.01	15.7	76.3				
Итого за полдник	260	3.71							
Хлеб на весь день (без бутербродов) пшеничный / ржаной	30/38			175.12	1349.43				

3-7 лет