

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 32 п. Раздольное

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

26 марта 2025 г.

И.О.заведующего МБДОУ ДСОВ №32

И.О.Климина

| Прием пищи         | Раздел          | № рец. (№ сборника) | Блюдо                     | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--------------------|-----------------|---------------------|---------------------------|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| завтрак            | Гор. блюдо      | 223(4)              | Омлет с зеленым горошком  | 130      |        | 233,17       | 10,5  | 13,2  | 13,46    |
|                    | Гор. напиток    | 283(4)              | Чай с молоком сахаром     | 180      |        | 43,2         | 1,32  | 0,96  | 7,4      |
|                    | хлеб            | 147(10)             | Хлеб пшеничный            | 40       |        | 64,33        | 1,84  | 0,64  | 13,92    |
|                    | Масло сливочное | ТТК 2583 (12)       | Масло сливочное           | 5        |        | 37,5         | 0,05  | 4,12  | 0,05     |
| Итого за завтрак   |                 |                     |                           |          |        |              |       |       |          |
| Завтрак 2          | Фрукты          | 847(4)              | Фрукты свежие(яблоко)     | 100      |        | 44,65        | 0,38  | 0,38  | 9,31     |
| Итого за 2 завтрак |                 |                     |                           |          |        |              |       |       |          |
| обед               | закуска         | 45(12)              | Салат луковый             | 30       |        | 23           | 0,3   | 1,8   | 1,4      |
|                    | 1 блюдо         | 160(15)             | Уха ростовская            | 150      |        | 81,94        | 3,05  | 2,39  | 18,55    |
|                    | гарнир          | 153(10)             | Рагу из овощей            | 110      |        | 179,4        | 7,1   | 8,7   | 12,7     |
|                    | 2 блюдо         | 300(18)             | Пюре отварная             | 50       |        | 88,57        | 7,04  | 3,83  | -        |
|                    | напиток         | 54(8)               | Компот из свежих фруктов  | 150      |        | 45           | 0,12  | 0,12  | 11,92    |
|                    | хлеб            | 147(10)             | Хлеб пшеничный            | 30       |        | 48,25        | 1,38  | 0,48  | 12,56    |
| Итого за обед      |                 |                     |                           |          |        |              |       |       |          |
| полдник            | Кондит.изделие  | 18(13)              | Батон нарезной с повидлом | 40/10    |        | 144          | 18,99 | 17,32 | 57,13    |
|                    | напиток         | 280(10)             | Молоко кипяченое          | 150      |        | 79           | 4,1   | 4,2   | 30,4     |
| Итого за полдник   |                 |                     |                           |          |        |              |       |       |          |
| ужин               | блюдо           | 54(24)              | Рис с овощами             | 180      |        | 201,36       | 5,3   | 7,4   | 36,8     |
|                    | Гор. напиток    | 282(4)              | Чай с сахаром             | 180      |        | 21,6         | 2,63  | 4,39  | 41,22    |
|                    | хлеб            | 147(10)             | Хлеб пшеничный            | 40       |        | 64,33        | 0,1   | 0,02  | 5,5      |
| Итого за ужин      |                 |                     |                           |          |        |              | 1,84  | 0,64  | 13,92    |
| Итого за День      |                 |                     |                           |          | 115,43 |              | 42,95 | 49,07 | 198,71   |



УТВЕРЖДАЮ:

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 32 п. Раздольное

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

26 марта 2025 г.

| Прием пищи         | Раздел         | № реч. (№ сборника) | Блюдо                     | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|--------------------|----------------|---------------------|---------------------------|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| завтрак            | Гор. блюдо     | 223(4)              | Омлет с зеленым горошком  | 150      |        | 307,5        | 12,25 | 15,3  | 21,4     |
|                    | Гор. напиток   | 283(4)              | Чай с молоком сахаром     | 200      |        | 59           | 1,4   | 1,1   | 11,3     |
|                    | хлеб           | 147(10)             | Хлеб пшеничный            | 50       |        | 85,77        | 2,46  | 0,86  | 16,74    |
|                    | Масло          | ТТК 2583            | Масло сливочное           | 6        |        | 45           | 0,06  | 4,94  | 0,06     |
|                    | сливочное      | (12)                |                           |          |        |              |       |       |          |
| Итого за завтрак   |                |                     |                           |          |        |              |       |       |          |
| Завтрак 2          | фрукты         | 847(4)              | Плоды свежие(яблоко)      | 110      |        | 47           | 16,17 | 22,2  | 49,5     |
| Итого за 2 завтрак |                |                     |                           |          |        |              | 0,4   | 0,4   | 9,8      |
| обед               | закуска        | 45(12)              | Салат луковый             | 50       |        | 34           | 0,4   | 0,4   | 9,8      |
|                    | 1 блюдо        | 160(15)             | Уха ростовская            | 180      |        | 118,33       | 4,58  | 3,87  | 26,39    |
|                    | гарнир         | 153(10)             | Рагу из овощей            | 130      |        | 189          | 7,3   | 9,09  | 13,8     |
|                    | 2 блюдо        | 300(18)             | Птица отварная            | 70       |        | 147,8        | 9,66  | 4,95  | -        |
|                    | напиток        | 54(8)               | Компот из свежих фруктов  | 180      |        | 60           | 0,16  | 0,16  | 15,89    |
|                    | хлеб           | 147(10)             | Хлеб пшеничный            | 40       |        | 64,33        | 1,84  | 0,64  | 13,92    |
| Итого за обед      |                |                     |                           |          |        |              | 23,94 | 21,41 | 72,1     |
| полдник            | Кондит.изделие | 18(13)              | Батон нарезной с повидлом | 50/20    |        | 195          | 1,5   | 4,3   | 38,7     |
|                    | напиток        | 280(10)             | Молоко кипяченое          | 180      |        | 106          | 5,5   | 5,6   | 8,6      |
| Итого за полдник   |                |                     |                           |          |        |              | 7,0   | 9,9   | 47,3     |
| ужин               | блюдо          | 54(24)              | Рис с овощами             | 200      |        | 229,73       | 3,65  | 5,74  | 47,96    |
|                    | Гор. напиток   | 282(4)              | Чай с сахаром             | 200      |        | 25           | 0,1   | 0,03  | 9,1      |
|                    | хлеб           | 147(10)             | Хлеб пшеничный            | 50       |        | 85,77        | 2,46  | 0,86  | 16,74    |
| Итого за ужин      |                |                     |                           |          |        |              | 6,21  | 6,63  | 73,8     |
| Итого за день      |                |                     |                           |          | 160,90 |              | 53,72 | 60,54 | 252,5    |

И.О. заведующего МБДОУ ДСОВ №32

И.О. Киякина/

УТВЕРЖДАЮ: