



Утверждаю

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"

Е.А.Пящикова

10 января 2024 год

Сезон: Основной

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная	150	3,9	7,6	20,6	215,00	1,5
	Масло сливочное	5	0,05	3,93	0,05	35,43	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14	87,50	1,4
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
	Салат из консервированных овощей	40	0,2	3,0	1,1	60,10	6,6
	Суп с макаронами и птицей	165	5,4	7,2	13,9	106,60	5,2
	Филе минтая запеченное в омлете	60	5,3	2,4	3,6	70,80	0,00
	Рис отварной	110	2,5	5,4	17,1	160,7	
	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,8	0,1	14,4	62,70	9,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,36	9,9	45,60	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	60	2,7	3,3	37,8	190,20	0,17
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	180	5,6	5,2	8,5	109,00	2
Ужин							
	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	3,3	52,30	2,9
	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	170	9,4	8,6	21,2	204,5	15,0
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11	0,00	8,2	34,60	2,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			46,7	55,9	239,0		
						1755,1	54,9



Утверждаю

Заведующий МАДОУ " Детский сад № 25"

Е.А.Пящикова

10 января 2024 год

Сезон: Основной

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная	200	5,2	10,1	31,1	305,80	2,00
	Масло сливочное	7	0,1	5,5	0,1	49,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
	Салат из консервированных овощей	60	0,3	4,5	1,7	90,20	8,25
	Суп с макаронами и птицей	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30
	Филе минтая запеченное в омлете	70	8,4	5,5	5,2	129,31	0,0
	Рис отварной	130	2,99	6,37	20,2	189,93	
	Соус сметанный	25	0,37	1,38	1,9	19,00	0,37
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	70	3,2	4,0	42,0	223,00	0,19
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	6,2	5,8	9,4	121,11	2,44
Ужин							
	Винегрет овощной	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3
	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	200	11,1	10,12	24,94	240,6	16,7
	Чай с лимоном	180/10/7	0,15		9,50	40,10	2,50
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 1			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),			Б	Ж	У		
возрастная категория 3 -7 лет			60,3	73,7	294,6		
						2239,7	64,0