



Утверждаю
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 25»
Е.А.Пяшикова

15 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		С	
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,4	177,50	1,1	
	Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	0,06	
	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	
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5	
Завтрак2								
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3	
Обед								
	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	40	0,1	3,8	0,4	27,10	1,6	
	Борщ сибирский	165	3,1	3,8	5,3	135,60	6,50	
	Капуста тушеная	60	1,0	2,6	3,2	49,90	5,6	
	Пюре картофельное	50	2,2	5,1	12,8	116,00	6,0	
	Котлета из сердца, запеченная с соусом молочным	60	5,7	7,1	5,4	126,50	0,3	
	Кисель из ягод (вишня)	150	0,3	0,0	23,8	103,50	9	
	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								
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3	
	Варенец с лактулозой	180	5,2	4,4	8,0	112,00	1,6	
Ужин								
	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	170	9,4	8,6	21,2	204,5	15,0	
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	20	0,3	0,04	0,5	3,85	2,0	
	Чай с шиповником	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 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У			С
			46,0	56,8	231,2			1789,7

Утверждаю
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"

Е.А.Пящикова

15 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)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200	3,9	5,9	23,0	237,54	1,3
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60,00	0,1
	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
	Груша	100	0,3	0,0	10,3	47,50	5
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,2	5,2	1,1	45,57	2,00
	Борщ сибирский	200	3,8	4,6	6,4	164,40	7,80
	Капуста тушеная	70	1,1	2,8	3,5	54,89	6,12
	Пюре картофельное	60	2,6	5,6	14	130,32	7,05
	Котлета из сердца, запеченная с соусом молочным	70	7,2	9,1	6,9	161,00	0,35
	Кисель из ягод (вишня)	170	0,34	0,00	24,80	117,30	10,2
	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							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Варенец с лактулозой	200	5,6	6,4	8,5	121,20	1,73
Ужин							
	Говядина тушеная с овощами и картофелем в соусе	200	11,1	10,12	24,94	240,6	16,7
	Дополнительный гарнир: огурец консервированный	25	0,25	0,03	0,62	3,50	2,50
	Чай с шиповником	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 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), категория 3 -7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			56,8	71,8	271,1	2158,2	68,8