

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25" Е.А.Пящикова

18 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
<b>Завтрак</b>							
	Вареники ленивые	90	11,4	9,4	14,8	207,60	1,1
	Соус молочный сладкий	20	0,3	0,7	2,8	20,60	0,1
	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
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
	Салат из квашеной капусты	40	0,56	2,03	5,6	35,20	4,0
	Суп с макаронными изделиями, с птицей (155/10)	165	5,4	7,2	13,9	106,60	5,2
	Жаркое по-домашнему (говядина)	160	10,5	8,3	13,2	267,2	3,7
	Компот из ягод (черная смородина и курага)	150	0,5	0,2	14,2	61,00	9,5
	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	
<b>Полдник</b>							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Ряженка	180	5,6	4,6	8,2	119,20	1,6
<b>Ужин</b>							
	Рагу овощное	110	2,8	4,5	7,5	129,80	4,5
	Чай с шиповником	150/7/3,5	0,11		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), категория 1,5-3 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			50,1	47,9	210,2		1556,4

Утверждено  
Заведующий МАДОУ " Детский сад № 25"  
«Детский сад № 25»  
Е.А. Пящикова

18 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		
<b>Завтрак</b>							
	Вареники ленивые	135	19,1	10,5	27,2	290,30	1,48
	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,9	3,50	26,00	0,12
	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	120	0,4	0,4	12,4	56,40	6
<b>Завтрак2</b>							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
<b>Обед</b>							
	Салат из квашеной капусты	60	0,84	3,1	8,4	48,75	5,0
	Суп с макаронными изделиями, с птицей (185/15)	200	6,5	8,7	16,8	129,21	6,30
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	13,8	11,0	18,0	355,8	4,6
	Компот из ягод (черная смородина и курага)	180	0,6	0,24	17,10	73,20	11,4
	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	
<b>Полдник</b>							
	Печенье	45	3,1	6,2	35,2	195,10	1,3
	Ряженка	200	6,0	6,2	8,4	116,00	1,77
<b>Ужин</b>							
	Рагу овощное	130	3,5	6,2	8,8	161,24	5,9
	Чай с шиповником	180/10/7	0,15	0,00	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	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 1</b> СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 3 -7 лет			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			67,6	59,9	262,7	1981,7	50,5