

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



22 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							
	Лапшевник с творогом запеченный	110	8,8	10,5	20,2	200,81	0,12
	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,90	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
Завтрак2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Обед							
	Салат из консервированных огурцов с горошком и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,50
	Суп рыбный по-шведски	200	6,5	3,7	14,1	140,93	3,30
	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	180	9,6	2,8	16,1	122,30	8,87
	Компот из плодов сухих (изюм+черная смородина)	180	0,70	0,2	25,1	106,50	6,60
	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							
	Пирожок печеный с яблоком	70	3,9	2,1	33,60	185,20	0,57
	Йогурт фруктовый	200	5,8	5,0	22,0	156,0	1,44
Ужин							
	Сердце тушённое	70	9,80	1,40	2,10	60,90	
	Рагу овощное	130	3,5	6,2	8,8	161,24	5,9
	Чай с шиповником	180/10	1,2	1,5	12,0	64,0	1,30
	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 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), категория 3 -7 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			62,6	45,1	243,1		

Заведующий МАДОУ " Детский сад № 25"

Е.А. Пящикова

22 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								
	Лапшевник с творогом запеченный	90	7,2	8,6	16,5	164,30	0,1	
	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	
Завтрак2								
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3	
Обед								
	Салат из консервированных огурцов с горошком и растительным маслом	40	0,4	3,1	0,8	32,60	3,6	
	Суп рыбный по-шведски	150	4,9	2,8	10,6	105,70	2,90	
	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	170	9,2	2,4	15,8	119,79	8,38	
	Компот из плодов сухих (изюм+ черная смородина)	150	0,5	0,1	19,9	84,20	5,5	
	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		
Полдник								
	Пирожок печеный с яблоком	60	3,3	1,8	28,8	157,20	0,5	
	Йогурт фруктовый	180	5,3	4,6	18,5	138,60	1,3	
Ужин								
	Сердце тушенное	60	8,4	1,2	1,8	52,20		
	Рагу овощное	110	2,8	4,5	7,5	129,80	4,5	
	Чай с шиповником	150/7	1,0	1,2	9,2	52,40	1,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60		
	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)	
СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),			Б	Ж	У			С
возрастная категория 1,5-3 лет			52,0	35,4	198,5			
						1392,4	31,9	