

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"

Е.А.Пящикова

29 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
	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
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	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 консервированных огурцов	40	0,3	3,8	1,4	55,40	7,5
	Суп рыбный по - шведски (лосось)	160	2,4	4,2	6,6	112,27	3,20
	Соус сметанный	15	0,2	0,9	1,2	16,1	0,2
	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,5	18,6	150,00	
	Суфле из печени	60	10,2	8,9	16,8	172,50	0,12
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83	84,80	4,60
	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>							
	Пряники	50	1,9	1,2	28,9	92,40	
	Молоко витаминизированное	180	5,2	5,8	8,5	108,00	14,5
<b>Ужин</b>							
	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	60	6,6	4,0	4,6	100,2	0,3
	Рагу овощное	110	2,8	4,5	7,5	129,80	4,5
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11		8,2	34,60	2,2
	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	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, СЕЗОН</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>
<b>ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>С</b>
лет			57,9	59,2	232,0	1796,7	48,3

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

29 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	0,90	3,50	26,00	0,12
	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
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	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 консервированных огурцов	60	0,45	5,7	2,1	83,1	11,30
	Суп рыбный по - шведски (лосось)	200	3,0	5,2	14,8	140,34	4,50
	Соус сметанный	25	0,37	1,38	1,9	19,00	0,37
	Макаронные изделия отварные	120	4,2	5,4	22,3	180,66	
	Суфле из печени	70	13,3	11,6	21,9	225,57	0,14
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,38	0,01	25,00	101,76	5,5
	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>							
	Пряники	50	1,9	1,2	28,9	92,40	
	Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,00	16,11
<b>Ужин</b>							
	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	70	9,7	5,2	5,9	118,50	0,40
	Рагу овощное	130	3,5	6,2	8,8	161,24	5,9
	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	
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, СЕЗОН</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
<b>ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03),</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
лет			79,7	76,0	295,4	2254,6	58,6